



好家长

从吃饭入手抓成长

## “小能豆”惹人爱

□记者 崔晓彧



绘图 仁伟

### 小女孩吃饭利索 家长们好生羡慕

王兵是我市的一名自由职业者，他有个3岁多的女儿叫王豆豆。

王豆豆吃饭特别利索。不论哪一顿饭，只要饭菜一上桌，她就会很自觉地凑到饭桌旁，灵活使用自己的餐具，和大人一起吃饭。这让不少孩子的家

长很“眼馋”：不用左劝右劝，不用到处追着喂饭，孩子自己乖乖地就把饭吃了。家长们很羡慕：“豆豆的家长有什么好的经验？”

对此，王兵和妻子都认为，小孩儿的行为表现都不是偶然的，最初的习惯养成至关重要。豆豆并非有多么特别，只是家人一开始就很注重其生活习惯的培养。比如，他们从言行举止等方面，

有意识地让孩子自己体会到：在该吃饭的时候能有可口的食物吃，是多么美好的事；在吃饭这件事上，没有讨价还价的余地。

### 利用一日三餐 培养孩子好习惯

也许有人会问，不就吃个饭嘛，有必要那么较真儿吗？对此，王兵表示，并非每个家庭一定都要像他们一样，但及时如此做的确会有更深远的意义，这也是当初他和妻子考虑要这样做的一个重要原因。

日常生活中，吃饭看似再普通不过的事情，其实不尽如此，如果利用得好，一日三餐完全可以成为培养孩子好习惯和性格的好时机。他们从吃饭这件平常事入手，注重孩子个性的培养，如今已初现成效。

平时，说起这个3岁多的小女孩，除了常赞其开朗、可爱，不少熟人都说，她绝对是个“小能豆”，很招人喜欢。

跟别的小孩儿相比，王豆豆明显没有那么娇气。不论吃饭、玩耍、与人交流，她都大大方方、阳光、皮实，从不爱哭鼻子，性格很好。在王兵夫妇看来，这些都是无价的，十分难得。

## 如何面对初三“脾气王”

□记者 杨寒冰

在教育周刊互动群(QQ群号：114865332)中，网友“我爱胡杨”抛出了作为家长的困惑。

“我爱胡杨”：孩子上初三后，作业量加大，他自己有压力，回家后总是发脾气，家长该怎么办？

孔祥宏(市五中校长)为“我爱胡杨”这样支招：

中考给初三学生带来了很重的学习压力。初三学生，正值青春期，加上学习压力大，心情烦躁不安也属正常。他们需要找人发泄，家里的亲人便是最合适的对象。

当孩子发脾气时，家长不要跟孩子发生正面冲突，可以从以下方面帮助孩子：

1. 帮孩子把对他来说是困难的事情一一列出，然后再帮他一个个克服，这样孩子内心的焦虑就会减小很多。

2. 给孩子推荐一本好书。读书可以使一个人在潜移默化中逐渐变得心胸开阔，气量豁达，不惧压力。

3. 晚餐以清淡为主，避免吃辛辣、油炸食物，以免增加胃、肠的负担。

4. 家长自己不要如临大敌，把紧张情绪传染给孩子。

很多时候，孩子可能说不出乱发脾气的原因，家长要学会细心观察，找出症结所在。家长最了解自己的孩子，换句话说：孩子发脾气，有时也是撒娇的表现。有的孩子平时喜欢撒娇，经常有意无意地跟父母撒娇；而有的孩子天生不会撒娇，因此他撒娇的方式可能是相反的，比如发脾气。如果家长了解了这一点，当孩子发脾气时，家长可以多给孩子一些安慰，帮助孩子减轻压力。



父母经

## 和女儿PK汉字

□周礼

女儿一直不喜欢语文，尤其是作文，写错字、忘记字是常有的事。为了激发孩子对语文的兴趣，我曾作过多方面的努力，比如：给孩子讲故事，鼓励孩子阅读课外书，引领孩子背诵唐诗宋词，督促孩子听写生字、词等，但效果都不理想。

那天，我看了河南电视台举办的《汉字英雄》节目，眼前突然一亮，我何不在家中搞一个汉字PK大赛呢？于是，我对女儿说：“咱们来玩一个游戏怎么样？”女儿一听到游戏，立刻来了精神：“好啊！我们玩什么游戏？”我说：“像电视里那些哥哥姐姐一样，玩汉字英雄。”

本来女儿就喜欢这个节目，现在我提出玩这个游戏，她十分乐意。

比赛开始了，第一轮由女儿选题，她抽到了提手旁。女儿首先写了“打”字，我写了“扛”。随后，女儿写了“找”，我写

了“把”……为了不打击孩子的积极性，当女儿写到“攒”时，我故意装作写不出来的样子。女儿见状，得意洋洋地开始倒计时，10,9,8……1，时间到！女儿宣布了结果。

比赛失败后，我赶紧找来一本字典，翻看还有哪些提手旁的字。女儿也跟着凑过来，她大致数了一下，竟然有六七百个，而我们只写出了40多个。女儿不禁感叹：“我们掌握的汉字实在太少了！”

接下来的日子，我几乎天天与女儿PK汉字。为了打败我，女儿不得不事先准备，默记了许多汉字。过了一段时间，我发现女儿的词汇量突飞猛进，有时不用我让，她也能掌握主动权。

我还和女儿开展了“汉字听写比赛”“诗歌朗诵比赛”“讲故事比赛”“作文大赛”“书法大赛”。在一次次比赛中，女儿渐渐改掉了以往的毛病，也慢慢爱上了语文。



笑笑吧

### 终止恶性循环

儿子：“爸爸，您小时候，我爷爷打过您吗？”

“当然。”爸爸回答。

“那么，爷爷小时候，爷爷的爸爸打过他吗？”

“当然。”爸爸笑着回答。

儿子：“爸爸，假如您愿意和我合作的话，我们可以终止这种恶性循环的暴力行为。”

### 足球父子

代数老师对一名学生家长说：“您看看您的儿子是怎么学数学的，90减去45等于‘下半场’？！”

父亲道：“嗯，我回去是得好好教导他了，他竟然没有考虑到加时赛的情况。”

(钟志)

自控力差、注意力不集中、做作业拖拉……

## 多动症孩子也能考100分

“妈妈，我考了100分！”还没进家门，小阳就高兴地向妈妈报喜。妈妈拿着成绩单看了一遍又一遍，简直不敢相信。

以前的小阳做作业时磨磨蹭蹭，一会儿去喝水，一会儿上厕所；在学校里不

守纪律，爱开小差，上课说话，影响周围同学。

到金太阳学能开发中心一检查才知道，小阳患了多动症。经过治疗，小阳变得乖巧听话，做作业积极认真了，成绩不

断提高，这次考试居然考了全班第一名！据悉，金太阳学能开发中心运用中药调理、按摩、心理疏导等多种方式治疗多动、抽动症，效果显著！

详询：64601838



(资料图片)