

家庭是人生第一所学校，帮孩子和好人生第一粒扣子

拥有两孩的这两年，我们夫妻俩加上大女儿萱萱，共同经历了兴奋迷茫、痛苦挣扎，以及淡定自若，时常前一秒开心弟弟会走路了，下一秒就想打他屁股，眼看着他**把姐姐的作业放进嘴里**，喜怒就在一瞬间，一家人的“悲欢大戏”可以在一天中循环上演。

晚上，姐姐想找妈妈卧谈心事，弟弟想找妈妈讲故事，妈妈分身乏术、挣扎纠结；最近，姐姐学习不在状态，弟弟身高又没长多少，要不要“卷”起来，让他们一个去刷题，一个去训练……作为独生子女的我们，在众星捧月中长大，而成为家长之后，我们也应该跟上孩子们奔跑前进的步伐，努力成为一名合格的家长。

爱在细枝末节处开花结果

■ 周婕

和女儿的单独“约会”

本版图片均为资料图片

有两样东西，失去了就再难换回。一个是健康的身体，一个是健康的心理。这是我和孩子爸爸达成的共识。

有了弟弟以后，我们观察到**萱萱的情绪出现了微妙的变化**，但被弟弟的成长牵绊着，萱萱的情绪和期望总被“延期”和忽略。直到有一天，我们家出现了“砰”的巨大关门声，“你们眼中只有弟弟！”大吼一声以后，萱萱用力关上门，躲在房间里大哭起来。这是前所未有的情况，因为萱萱一直很贴心，总是开心地笑着，怎么突然变成这样？我和孩子爸爸面面相觑，一时也不知道是该去拥抱她，还是教育她。

晚上，我辗转反侧，思考着应该怎么去切入和教育。我拿出手机翻看照片，突然发现了一个细节：从弟弟出生以后，我手机相册里萱萱的照片少了很多，大多是我**和弟弟在一起的照片**，偶尔有几张萱萱的照片，也是她在抱着弟弟，她在喂弟弟吃米糊……噢，后面怎么只有弟弟的照片了？我们发现，我们只看到了姐姐很喜欢弟弟，却忽略了她只

是一个9岁的孩子。我们的关注重点在这段时间里发生了变化，孩子的世界也随之发生了变化。每天，我们都只是例行公事一样地问她：作业完成没？长笛吹了没？学校最近怎么样？而萱萱最喜爱的“卧谈会”“每周大餐时间”“每周电影时间”很久没有出现过了。

于是，我和孩子爸爸商量，不能再这样下去，还是得给她足够的空间和时间慢慢适应，给她足够的安全感。我和萱萱约定，每周五是她的“独霸妈妈时间”，我俩单独约会，我陪她出去吃饭，陪她做作业，重启“卧谈会”。我们的“每周电影时间”又开始了，虽然时间延到了每周日弟弟睡觉以后，但这段亲子相处的时光真的很棒，《阿凡达》《中国医生》《1921》《人生大事》等电影给了萱萱很多思考，她总会在观影后提出很多问题和想法，我们也会和她一起去解答。爸爸也答应萱萱，每年选一个固定的节日，单独带她出去吃大餐、看电影。我们很感谢萱萱的那次爆发，它让我们合理分配和规划了陪伴孩子的时间，爱笑的萱萱又回来了。

李玫瑾在《心理抚养》一书中写道：“家庭是人生的起点。父母亲自陪伴孩子成长比只给孩子挣钱更有价值。”如今，青少年心理问题呈现低龄化倾向，在陪伴孩子成长的过程中，我们也特别重视孩子的心理健康。看了很多痛心的案例和养育书籍以后，我和孩子爸爸总结出的经验是：要让孩子们身心健康地长大，就要允许他们犯错和退缩，更要感谢挫折。

“就当是练胆！上吧！”我总是这样鼓励萱萱，但看着她摸索着缓慢向上攀爬，我的腿已经不自觉地抖了起来。野外的岩壁气势十足、棱角分明，没有明显的脚点和手点，对于只练习过室内攀岩的孩子来说，室外攀岩的不确定性和挑战性更大，他们只能观察应变、见招拆招。不出意外，萱萱哭着被教练放了下来，我还在想着怎么安慰她，好让她铆足劲再试一次。她坚定地说：“我不想攀了，好难！”我一时语塞，因为我心里清楚，换做我定攀不上这又高又陡的岩壁，何况一个才9岁的孩子。遇到困难怎么能退缩呢？为什么不再去试一试？万一下次就攀上去了呢？……我心里各种不服的声音此起彼伏。突然，岩壁下有一位家长大吼着：

拥抱退缩并感谢挫折

“怕什么！发什么抖！你往上爬呀！你看，比你小的孩子都上去了！加油，你最棒！”虽然我们没有听到岩壁上孩子的哭声，但是从他紧抓岩壁的双手双腿可以看出他尽力了，他卡在了半途，卡在了近90度的岩壁上，教练也不知道是不是应该把他放下来，孩子在家长的吼叫声中进退两难。我突然有些庆幸，我稳住了自己的征服欲与想法，没有让女儿在“艰难险境中”进退两难。以后需要她克服的恐惧与迎接的挑战何止百个千个，难道个个都要成功吗？

正当我做着复杂而剧烈的心理斗争时，萱萱靠过来悄悄地对我说：“妈妈，谢谢你没有在我攀岩的时候大吼大叫，我去练习一下旁边那个线路，这条线先放一下，等我多练习练习，下次再来吧。”我故作轻松地拍了拍她的肩膀，内心已经激动不已。我说：“行，下次把弟弟带来当吉祥物，你一定能攀上去！”我们一起笑得没心没肺。这次这个坎、这道难题、这个挑战，先放一放，别时刻紧绷着弦，拥抱一下自己的失败与退缩，慢下来、静下来，想清楚再出发，挺好的。或许，萱萱还会和弟弟分享在50

米高处被卡住的窘状。这一次，她又进步了10米，下一次，我们一起，再去试试，一起勇攀高峰。



■ 马晓伟

“悄悄话”里的亲子时光

儿子上幼儿园大班了。小家伙从出生至今，几乎每个夜晚都是我带着睡觉的。这既弥补了我以前在外地工作期间没机会陪伴大女儿成长的遗憾，又使我体验了妻子养儿育女的不易与艰辛。

为了给儿子一个快乐的童年，我们没有给他报任何的兴趣班，只为让他尽情玩耍，有个快乐的童年。虽是如此，我心里还是有些忐忑，担心儿子输在起跑线上。儿子上幼儿园中班后，我便利用每晚睡觉的时间，教他读古诗、背《三字经》。更别说，一开始小家伙热情挺高，学得有板有

眼，可3个月时间不到，他的兴趣便荡然无存，我用尽浑身解数，他不是装睡，就是吵着闹着与我“唱反调”。儿子的“反抗”，让我很是恼火，没想到自己的苦口婆心，却换来这样的结局。

妻子见我和儿子的关系闹得如此紧张，赶紧过来当“和事佬”。她告诉我，孩子不想学了，不妨早点睡，跟孩子聊聊天，说说悄悄话，其实也是不错的选择；并指出我望子成龙的心情可以理解，但周一背唐诗、周二记单词、周三脑筋急转弯……天天安排得满满当当，孩子难以消化不说，还

影响睡眠和身心健康。

妻子的话，令我如梦初醒。是啊，为了生计，我和妻子每天早早把孩子送到学校，然后马不停蹄地赶往单位打卡，等忙忙碌碌一天下来，抱着满身疲惫回到家，又忙着张罗女儿的功课，儿子几乎全交给老人带，我们何曾有时间好好陪他说说话、聊聊天呢？我看似把孩子的教育从娃娃抓起，所谓的“为他好”，却忽视了随着孩子的独立意识逐渐增强，与他的沟通交流也应有变化。更何况，我采取“我讲你听”的教育方式，并没有达到寓教于乐的效果。

为了使我们父子之间的关系及时止损，我不再像过去那样进行睡前教育了，而是换位思考，心平气和地站在儿子的角度，和他聊天交流。没了往日学习的压力，小家伙兴奋不已，不但绘声绘色跟我讲述幼儿园里发生的大小事情，还津津乐道与爷爷逛超市、进菜市场的见闻，以及他在电视、绘本上看到的稀奇古怪的事。这时，我深刻地认识到，儿子长大了、懂事了，不再是襁褓中的宝宝，他有思想、有主见，渴望得到别人的尊重与认可，需要时间和空间去思考，而我盲目跟风进行早教，利用睡前那

一点时间，教他学各种知识，显然是不妥的。

从那之后，为了使我们父子间的交流互动变得不枯燥、有温度，我根据季节变化、节气转换等，将一些生活常识、安全知识等融入交流互动的话题中。一段时间下来，我和儿子的关系变得亲密了，也让他对生活中的许多事、许多物心生好奇，充满遐想。现在，到了晚上睡觉时间，不用大人催促，小家伙便迫不及待地爬上床，静待与我开启“悄悄话”模式。而我，乐此不疲，幸福赴约。

隔天早晨，女儿起床后，看见了我摆放在她床头的两套衣服，又惊喜，急忙试穿起来。女儿穿着冬裙照了照镜子，直夸我有眼光：“太棒了，妈妈，谢谢您送我的新年礼物。”

我看女儿很开心，就趁着她的高兴劲儿告诉她，这是我拿她的旧衣服换来的二手裙子。没想到，女儿并不介意，她只是笑呵呵地说：“这冬裙很漂亮，又是妈妈送给我的新年礼物，我很喜欢！”

有了这次经历，女儿比以往更懂得节约和旧物利用了，每次提起这件事，她都会花式夸我说：“妈妈，您真会过日子，这真是一份特别的新年礼物！”

新年，成长可期

亲爱的宁仔：

过完年，你就7岁了，妈妈对你在新的一年里充满了期待。

妈妈希望你爱护自己的身体。每天放学，小区里的游乐场都有你和小伙伴们玩耍的身影。你们畅快地奔跑、跳跃，大声地嬉笑……活泼好动，正是阳光少年的模样。但有时候，你“疯玩”时，过于开心、激动，没有注意安全，例如，从很高的滑梯上直接跳下来，骑自行车时骑得飞快……每次看到你做这些危险动作时，我是既担心又生气。还记得那次你和伙伴比赛跑步，你一边跑，一边往后看小伙伴，我在

旁边大声地提醒你“看前面，看前面”，可你完全没有听进去，结果撞倒了一个小孩，幸好他没有受伤。但你看，没有安全意识，既可能弄伤自己，也可能伤害到别人。所以，妈妈以后还是会不断地提醒你，希望你慢慢地加强安全意识。

妈妈希望你和弟弟能继续和睦相处，互相关爱。弟弟出生后，你很有大哥的样子，虽然也会和弟弟吵架，甚至打架，但大多数时候，你们都能和谐相处。上周五，你在学校领到一根棒棒糖、一块巧克力和一个小蛋糕，我去接你时，你主动跟我说：“我要把棒棒糖留给弟弟。”我很高兴

地先替弟弟谢谢你，然后跟你商量：“弟弟的牙齿长得不好，我们不要给他吃糖，给他小蛋糕，行不行？”你也很喜欢吃小蛋糕，于是有些犹豫，但回家后，你还是给了弟弟小蛋糕。妈妈特别开心，你愿意和弟弟分享自己喜欢的东西。弟弟现在正是调皮捣蛋的时候，他看到你做什么，他就想做什么，总是喜欢抢你的东西玩，这让你很生气，爸爸妈妈正在教弟弟怎么用语言去表达自己，教他懂得爱护哥哥，教他要遵守规则，不能抢东西，更不能打人。妈妈希望你**对弟弟多一点包容**，也希望**你和我们**一起引导他。弟弟和爸爸妈妈一样都很爱

你，他很喜欢跟着你玩，相信你们一定会成为相亲相爱的好兄弟。

宁仔，新的一年，妈妈想和你一起继续坚持阅读。在你两岁时，妈妈就开始和你一起阅读绘本故事。妈妈记得，那时候睡觉前，你最爱做的事就是拿一堆书摆在床上，让我读给你听。读了几个故事后，我说，该睡觉了，你说，再读一个。读完，你又说，再读一个。那时，妈妈常取笑你“不讲信用”，现在回想起那些和你一起阅读的晚上，妈妈觉得很温馨。虽然现在妈妈因为太忙，和你一起阅读的时间减少了，但我还在努力保证每天至少和你一起读或听一个故事。我

们还一起讨论书里的人。听了“超级三国”，你会和我说，你既喜欢张飞，又有一点不喜欢，因为他很厉害，但又有些鲁莽，爱打人。我告诉你，每个人都有优点，也有缺点，我们可以学习他们好的方面，辩证地看待那些不好的方面。如今，你渐渐长大，阅读了书里的故事后，会有自己的看法了。看完《小狐狸买手套》，你说：“如果我的朋友伤害了我，我会原谅他，但是如果他再伤害我一次，我就不会再信任他了。”看完《响水》，我问你，如果你很想要一个东西时，你会怎么办？你说，如果想要的东西是别人的，那就要先问一问

别人，经过别人的同意才可以拿过来玩，如果这个人不同意，那便不强求。宁仔，你能说出这些想法，妈妈既惊讶又高兴。通过阅读，你有了很多收获，妈妈希望你在新的一年里能坚持阅读，妈妈也会努力陪伴你，争取一起读更多的书。

宁仔，9月，你就要上一年级了。这之前，你要养成早睡早起好习惯，才能更好地适应小学生活。新的一年，我们将有很多期待和挑战，但妈妈会陪你一起努力进步的。

愿我的小小男子汉，健康快乐！

爱你的妈妈

■ 墨兰