

家有宝贝

我有一个开心果

□张筱苑

在红色盒子里,装有九块拼装积木,每一块正方体的积木上都有不同的图案,可以拼成一幅画,就是这样简单的物品,成了妹最爱的玩具。晚上睡前,妹会把积木盒子放在枕头边一起入睡,就连早上去幼儿园时也会说:“我想拿我的积木饼干去上学。”

妹对这个玩具爱不释手,只要在家,就会拉着我说:“妈妈快来,我要给你烤饼干。”打开积木盒子,又关上,假装把饼干放进烤箱,然后再学着我讲话的语气,像个大人一样对我说:“妈妈,吃之前你需要去洗手,因为你的手上有很多细菌。好了,我们走吧。”说完,她伸出小手拉着我到另一旁,假装打开水龙头帮我洗手、擦手。

我突然间很欣慰,她会记得、会模仿大人沟通时的模样,同时也很惊讶和疑惑,一个不到3岁的小孩儿,脑袋瓜里整天装的都是什么奇奇怪怪和可可爱爱的事情呢?

去年12月,已经上幼儿园的妹因为病得很严重,有三个星期都没去上学。也正是因为这样,本身就有“小心思”的妹,因为生病有家里大人的疼爱,她又学到了一项“新技能”。

当妹的病慢慢好转的时候,我跟母亲商量,什么时候让妹上学。

母亲很心疼妹,说“冬天幼儿园有太多小孩子生病了,再等等吧”“去了幼儿园还会生病,干脆今年就别去了”……

就这样,妹每天都会听到我们的对话。直到有一天早晨,我对着妹说:“宝贝,今天我们要去上学哦。”谁知道我还没反应过来,她反倒开始打着哭腔说:“啊,我不想上学,我不要上学……”听到哭声的姥姥走进房间,心疼地安慰着妹:“好好好,咱们不去,咱就和姥姥、妈



妈在家里玩耍。”

每次一提上学,母亲还没进房间时,我就已经被妹的哭声打败。

一次,母亲因为有事早上7点多就出了门。我又对妹说起上学的事,她刚开始委屈巴巴地说不想去,但是我想了想,不能再妥协了,于是就用很羡慕的语气说:“哇!你居然都可以上学耶,我好羡慕你可以去学校玩耍,还可以吃好吃的食物。”

她愣了一会儿问我:“姥姥呢?”

“姥姥出去了,不在家。”

没想到,她和平常完全不一样,迅速转换状态:“我要去幼儿园玩!”

我在心里哈哈大笑,原来小家伙知道姥姥最疼她,所以才如此“弱小”。

工作和生活忙碌的时候,大部分时间,母亲会帮我带着妹玩。有时候傍晚回到家,妹已经睡着,我常常会从母亲的言语之间听到妹一点一滴成长的琐事。

母亲磕着、碰着了,妹会第一时间

跑过去问:“怎么了?没事吧?我来帮你吹一吹。”然后学着动画片里的话语:“好了,痛痛都吹走了。”

母亲在洗手间刷鞋,妹会搬着小板凳坐在那里陪着她,还会起身为母亲捶捶腿、捶捶背。

母亲对我说:“咱娃小手还挺有劲儿!”说完就会露出很有爱、很温暖的笑容。

妹还是像以前一样,不管我何时回家,都会第一时间跟着我到房间陪我换衣服,只不过现在奔跑时更有力量、更有速度,并大喊着“妈妈,我来啦!”

晚上哄妹睡觉,她又把“积木饼干”放在她的小枕头旁边。关了灯,一不小心“积木饼干”全部撒了出来。妹不慌也不忙,借着外面小区路灯的余光,很有秩序地把积木一个一个装进盒子里,然后躺在小枕头上进入梦乡。

看着她熟睡的小脸,我期待着,之后的每天,都可以和妹一起创作出更多值得回忆的美好瞬间。

围城物语

爱情里的“等价交换”

前几天,小李说有件事让她既开心又紧张。男友成功签约一家大公司,可以直接落户一线城市。他们终于可以圆梦大城市,不出意外,两年内就可以买房、结婚、生子……

然而,小李却很忧心。户口是男友的,房子大概率也是男友出资多,万一将来他们的感情发生变故,她几乎没有能力生存下去。小李说,他们之间唯一的联系就是感情,可感情看不见摸不着,自己总不能靠爱情过一辈子。

这个问题看似很简单。想要获得留在大城市的安全感,自己努力点,争取到独立的资本就可以了。但仔细想想,她的不安全感很大程度上源于她的“误解”:她把爱情当作“优秀”的等价交换。

原来,小李的妈妈高中毕业,个子高高的,长相也很清秀,当年追求她的人不少。而李爸爸虽然身高、长相都一般,但他是城市户口,妈妈就嫁过来了。

在这种理念的影响下,小李从小觉得:两个人的价值可以等价交换,是婚姻的重要法则。

每个人眼中的“价值”是不一样的。小李也曾问过男友爱她什么?

男友说觉得在她身边很放松,可以做真实的自己,这是其他东西都无法衡量的价值。

小李的男友生活在单亲家庭中,此前从未交过女朋友。每次她带着好吃的东西陪伴男友,男友都觉得很感动,“原来被爱包裹,是一种如此幸福的感觉。”这就是比较水平在影响着我们的选择。我们常常会将自己的奖赏与期望相比较,但奖赏减去代价,并不能决定我们是否继续。像小李的男友,在以前可能没有得到过细致的关心,有了小李的陪伴后,他觉得这是无与伦比的奖赏。

小李是典型的交换关系思维,但这种思维并不适合亲密关系的发展,想要高质量的亲密关系往往需要共有关系。

在共有关系中,伴侣会特别关注对方的幸福,彼此不期望任何回报地支持和关照对方。因此,寻求共有关系的人不会严格计算自己付出的代价,他们不会热切希望自己的付出能立刻得到回报。即使没有得到回报,也会密切关注伴侣的需要,常会为伴侣做出一些牺牲,结果,他们享受到了更高质量的亲密关系。

(《山西妇女报》)

温馨提示

辅导孩子功课
先要接纳焦虑

“这道题我不是刚讲过吗?会还是不会,说话!你可真是气死我了。”家长在一旁怒吼,而孩子在偷偷抹着眼泪,盯着作业不敢下笔。

这样的情况想必大多数家长都经历过。显然,家长和孩子中间传递着持续的焦虑情绪,相互影响、相互消耗,此时批评指责只会加大亲子之间的隔阂,对于解决问题一点帮助也没有。

那么,如何才能建立有效的沟通呢?

焦虑情绪是会相互传染的,你越是想要改变它,就会变得更加焦虑。所以,当遇到孩子不会做作业时,家长要做的是先静下心来和自己的焦虑共处一会儿,不要试图改变它,而是去观察、感受和接纳。不带目的地去体验你的焦虑情绪,慢慢接受它的存在。当你可以接受时,焦虑就会安静下来,也就可以理性地思考,并做出合理的行为。这样,再去与孩子进行沟通,往往比动辄打骂更能有效解决问题。

(《家庭医生报》)

育儿宝典

家有“小话痨”别嫌烦

很多家长都有这样一种感受:孩子到了某个时期特别爱说话,只要醒着,小嘴巴就没停下来过。如果孩子成了“小话痨”,说明到了语言发展的一个重要阶段,家长可以趁机抓语言教育。

从孩子的认知角度讲,爱说话是一些本领的成长信号,比如语言能力、思维能力和自我意识发展。小家伙喋喋不休,是因为他对世界充满探究的欲望,对一切都有新鲜感。这时,孩子就会用语言提问,满足自己的好奇心。家长如何陪孩子过好这个阶段?

不可敷衍嫌烦 家长要注意观察和倾听孩子说话的真实意图,耐心与其交流。如果当时有重要的事处理,可先与孩子说清楚,比如“妈妈正在做饭,等妈妈忙完后宝贝再告诉我好吗”。

每天抽出固定时间陪孩子聊天 目的是引导孩子学会把握讲话时机,让其知道什么时候能说,什么时候不能说。陪孩子聊天时,家长还要告诉孩子学会倾听,不能随意打断他人。

为孩子创设展示的“舞台” 对于喜欢表现的孩子,家长可在家布置一个小小的故事角,定期举办故事会,请他为大家讲故事。这些“仪式场面”不仅能锻炼孩子的语言表达能力,还能培养自信心。

(《生活晚报》)



食之有道

牛奶蒸蛋羹
钙量翻四倍

牛奶是公认的健康饮品,除了直接喝,还可以用来制作多种美食,比如代替水蒸鸡蛋羹。

牛奶富含钙,能和鸡蛋中的蛋白质在加热过程中形成网状结构,从而锁住更多水分,使蒸出来的鸡蛋羹口感更嫩。一般来说,一个鸡蛋大约需要搭配100毫升牛奶。一个鸡蛋钙含量在30毫克左右,100毫升牛奶的钙含量高达107毫克,因此,用牛奶代替水来蒸鸡蛋羹,钙含量翻了4倍多。此外,这样烹调还增加了优质蛋白质的摄入,特别适合老人和孩子食用。

做法:鸡蛋在碗中打匀后放入牛奶继续打匀,蒸锅里上汽后放入蛋液蒸10分钟左右即可。如果不想蒸出有“蜂窝”“变色”“大波浪”等问题的鸡蛋羹,需要注意几个细节:一是注意火候,避免时间过长、火力太大;二是给蒸碗或炖盅加个盖子;三是不宜使用铝质、铜质容器,否则可能会让鸡蛋羹出现灰绿色或怪味。

(《中国妇女报》)