

## 家有宝贝

## 家有宝贝孙女

□张印国

12年前孙女出生,作为爷爷奶奶的我们满心欢喜。第一眼看到孙女时,她的一双大眼睛一眨一眨好像在和我们打招呼。当时,我心花怒放,自言自语地说:“我有孙女了,我当上爷爷了……”

孙女天生丽质,一天天长大,越发漂亮、灵气。她才12岁,个子已有一米五八了,圆圆的脸蛋粉嘟嘟的,两道弯弯的柳叶眉,右侧眉上还有一颗暗红色的美人痣,显得大大的眼睛愈加深邃,像两汪碧水。她高高的鼻梁上架着一副金边眼镜,笑起来声音像清脆的银铃铛一样,头上扎着高高的马尾辫,走起路来小辫子一甩一甩的,显得英姿飒爽、精神焕发。孙女和我们越来越亲,空闲时几乎形影不离,白天跟我们一起玩耍,晚上也住在我们这儿,直到今年才分开。我每次外出,她都会搂住我的脖子,附在耳旁轻轻地说“爷爷,我不让你走”,或者说“爷爷,一定早点回来呀,路上注意安全”。有时几天不见,真是打心底想念。

孙女特别懂事,知道心疼我和她奶奶。她4岁的时候,我经常带她去农贸市场采购物品。有一次,我们买了一条鲈鱼和许多菜,她抢着提大包,将一条鲈鱼递给我说:“爷爷腰疼,拿一条鱼就行了,其他的物品我来拿。”这样的情景不止一次发生。去年,我咳嗽不止,彻夜难眠,自我隔离在家,每天孤身一人去医院急诊科输液治疗。当孙女看到我的日记得知这一消息时,心疼得直掉眼泪。夏季到来,天气酷热,她用自己攒的压岁钱给我买了一件T恤衫,见奶奶喜欢太极拳,又给奶奶买了太极扇。这些都让我们老两口十分感动。人们都说女儿是小棉袄,我们家孙女也是爷爷奶奶的小棉袄。

孙女学习努力,刻苦认真。从上学至今,数学、英语成绩在班里一直是前几名,还曾经担任过数学课代表。她遇到数学难题不弄清楚不罢休,一会儿问同学,一会儿问老师。有时候夜里很晚还在练



习,我多次轻推开书房门,催促她早点睡觉,她总说题做完就休息。其他方面也不甘落后,2021年她参加全国大型电视展演暨青少年才艺海选表现优异,获得“最佳表现奖”,业余时间还学习了书法、舞蹈、游泳等。

孙女喜欢旅游,亦爱刨根问底。她先后去过北京、上海、广州、西安等城市,每到一处看到好奇的事物,都会问个不停。记得她5岁时,我们一家人到甘肃永靖县的炳灵寺石窟。孙女一边观赏一边不停地追问导游姐姐:“这里有多少洞窟?有多少佛像?最大的佛像多高?最小的佛像多低?”导游姐姐一一作答后,孙女又问最大的佛像为什么没有手啊?导游说是山体塌方砸坏了。孙女又问为什么不给修复啊?导游又解释了原因。今年正月初五,我们去了芮城圣天湖景区,她又弄清楚了白天鹅的生活习惯、迁徙路线,还写了一篇作文《圣天湖的白天鹅》。

孙女心灵手巧,还会做家务。她经常主动帮助长辈做力所能及的事,擦桌子、拖地板、整理被褥……厨房里也经常出现她的身影,简单的饭菜都能大显身手。一次周末下午我们回到家,孙女扑到我们面前兴奋地说:“爷爷奶奶,今天晚上我来做咖喱饭,保你们吃上一顿美味的西餐。”只见她系着围裙,将淘好的大米倒入电压锅

内,用手指量了量水位,按下蒸米键,然后手握菜刀,十分熟练地切好鸡脯肉丁、胡萝卜丁、土豆丁和葱姜蒜末等。食材准备好后,她小心翼翼地打开燃气灶,将炒锅放至灶火上,提起油桶倒入少许油……不一会儿一锅美味佳肴出锅了。这时米饭也熟了,她将米饭盛在碗里,扣在盘子中间,再将咖喱鸡丁浇在上面,端上桌放在我们面前说:“爷爷奶奶,爸爸妈妈请品尝。”我高兴地拿起筷子尝了一口说:“真香!”

孙女热心公益,乐于奉献。2021年12月,寒风凛冽,孙女从电视里、报纸上看到了许多志愿者的事迹,主动提出要当志愿者。为此,我们爷孙俩当即加入了志愿者队伍,来到小区门口。她向志愿者姐姐咨询了工作内容,就毫不犹豫地拿起电子测温仪,为出入大门的人员测量体温,查验行程卡、健康码、新冠疫苗接种凭证等。三个小时下来,她说虽然很累,但体会到了“坚持”这个词的意义,感受到了温暖和善良,懂得了人间真情的所在。这次体验之后,她写了一篇作文《我身边的志愿者》,在学校征文中获得一等奖,还在报上发表。之后,她又写了一篇《温暖的咖啡店》,也在报上发表了。

这就是我的孙女,一个天真活泼、积极向上、拥有爱心、喜欢奉献、志向远大的孙女。

## 为您支招

化解亲子压力  
建议尝试这五点

□牧青野

亲自养过孩子一场,你就会发现,父母时刻做好情绪管理,哪有那么容易?有89%的父母,都在经历着来自身边人和事的各种压力。工作、生活、家庭……每一项拉出来,都足以压垮普通的中年父母。父母面对的压力,不是只来自孩子,而是方方面面。

但同样的,相比父母而言,信息高速发展,信息量巨大,成长步履加快,早已导致现在的孩子面对的压力比我们当年只多不少。而且除了这些,他们也和我们一样,在成长过程中会面对来自老师、同伴、社会、自我觉醒等各个方面的成长压力。

孩子和父母,都有避无可避的压力。家,是给孩子爱和力量的地方。原生家庭对孩子的爱,可以帮助他们生出战胜外界压力的力量。父母处理好自己的压力,把焦虑和担心减少,让状态松弛,孩子感受不到来自父母的压力,自然愿意敞开心扉,和父母重新走近。

在《积极养育》一书中,作者总结了减少亲子压力的方式,很值得我们参考:

## ◆成为有觉知力的父母

很多时候,让我们感受到压力的,其实是紧张的状态,越紧张,越不清晰。建议可以采用深呼吸的方式,让思绪慢下来,好给我们时间去觉察自己的真实想法,这样可以去更好地解决当下的问题。摒除掉杂念最好的方式,就是尝试通过深呼吸,让自己只专注当下。比如,只专注眼前孩子出现的问题,而不是让这个问题辐射范围变广。

## ◆带着感激去养育孩子

短片《父母橱窗》中,最后的字幕写道:孩子不能选择他们的父母,但如果他们可以呢?孩子从未质疑过父母的不好,我们为什么不能用同样的信任回馈他们呢?

最好的爱,一定是带着感激的。带着感激好好爱孩子吧,正如他们爱我们一样。

## ◆最坏又能发生什么呢

网上看过一句笑谈:“我们这一代的父母,是擅长预见性的父母。因为我们教育孩子总离不开一句话,如果你现在不……以后就会……”但其实,我们完全可以问问自己,那些我们所担心的最坏的结果,真的一定会发生吗?

下次当你担心、焦虑孩子的一些行为时,不妨让自己先慢下来,问一问自己:“孩子的每一个问题,都值得担心吗?”“如果不解决,后果真的会严重到你所想的那样吗?”请相信,当这两个问题问完,你一定会会有新发现。

## ◆改变亲子沟通的媒介

作家刘称莲曾分享过她家中“邮筒”的故事。女儿读小学时,她有段时间因为忙,没有时间给女儿更多的陪伴。她和老公在家里设了三个“邮筒”,把平时没有时间交流或者一些不方便当面倾诉的内容用写信的方式“投递”给对方。这种沟通的方式,让他们之间的亲子相处变得更理智、平和。

语言解决不了的亲子压力,不妨换种方式,试着给你的孩子写一封信吧。

## ◆你可能并不“需要”

很多时候,我们希望孩子立马能按照要求去做的一些事,其实并没有那么紧迫。比如,你要求孩子回家后立马写作业是培养学习习惯,但如果按照孩子的习惯,休息10分钟后再写,其实也没什么大不了。父母习惯把“我希望孩子怎么样”变成“我要求孩子必须怎么样”。一个是建议,一个是控制,方式不同,目的不同,性质也不同。

对于孩子而言,尤其是处于叛逆期的孩子,你越要求他怎么样,他越不会按照你所要求的做。所以不妨每到这个时刻,就默念一句:“我的要求只是希望,并非必须。”

父母心态平衡了,传递给孩子的压力就小了。亲子压力小了,孩子才能听得进父母的建议。

(《现代家庭报》)

## 家有儿女 当同学给儿子起了个绰号

□张志松

儿子身高明显比同龄人矮,偏胖,同学就给他起了个绰号:矮冬瓜。这样的绰号送给儿子倒也名副其实,当然,儿子根本接受不了,对此,每每大声骂对方,有时还扬起拳头示威,甚至发展到动武,但动武的结果往往是儿子吃亏。

一天,儿子放学回来闷闷不乐,我关心地问:“儿子,今天怎么啦?”儿子突然“哇”的一声大哭起来,说:“爸,今天几个同学叫我‘矮冬瓜’,我就和他们打起来了,难道个子矮就是我的错吗?”看着儿子一脸委屈、无辜的表情,我觉得有必要帮助儿子放下心理包袱,走出心灵阴影,否则,这对儿子今后的健康成长极为不利。我忙安慰他,

说:“儿子,矮不是你的错,但既然如此,你应该学会自信地面对,展现你优秀的一面,同时,自信会让你内心更强大,这样同学们就不会小看你了,更不会喊你绰号了。”儿子一听,不满地说:“你说起来轻松,可我做不到,怎么办?”

儿子的担心不无道理,个子矮一直让他有自卑感。我说:“其实,同学给你起绰号并非都有恶意,你可以不必理睬,把心思放在学习上就行了,当你取得较好的成绩,同学们会对你刮目相看的,他们就不会叫你绰号了。当然,前提是你必须和同学友好相处,不孤立自己,即使真有意和你过不去,时间长了,他们也会自觉没趣的。”儿子半信半疑地问:“真的吗?”我忙伸出小拇指说:“咱们来勾一下手,怎



么样?”儿子连忙擦干眼泪,高兴地伸出小拇指,说:“好。”

此后,我就发现儿子有了可喜的变化,他不仅和同学们相处得很好,而且成绩也进入了班上的前几名,值得一提的是,同学们给他起的绰号从此销声匿迹了。

(《中国妇女报》)