

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

## 两个女儿在成都市体操比赛中获得第一名，妈妈的初衷是让她们“吃苦”——

## 体操小达人炼成记



平衡木比赛中，姐姐邱思然表现精彩。

一个月前，在成都市第十四届运动会青少年体操比赛中，成都市成华小学二年级的邱思然和5岁的妹妹邱怡然分别获得女子甲组平衡木和女子乙组平衡木的第一名。“取得这么好的成绩，要感谢教练的辛苦付出和宝贝们一直以来的坚持！”两个女儿先后夺冠，邱妈妈在高兴之余告诉记者：“当初送她们去学体操的初衷是让她们‘吃苦’。”

■ 本报记者 钟兴茂（图片由受访者提供）

## 从学舞蹈到练体操，让孩子多吃点苦

邱思然出生后，邱妈妈就辞掉了幼教工作，做全职妈妈照顾孩子。她说：“我30岁以后才生下她，孩子爸爸又常年在外地，虽然我也舍不得工作，但我必须全心全意来照顾孩子。”和大多数家长一样，邱妈妈很关注孩子的全面发展。邱思然3岁时，邱妈妈就为她报了舞蹈班。

舞蹈课上，每次压腿，邱思然因为怕疼，总是哭着闹着不肯压腿。舞蹈老师考虑到她年龄小，也没有强迫她。“学了半年舞蹈，邱思然没压过腿，别的孩子都可以做到，为什么她就那么娇气。”邱妈妈说：“不能因为她害怕，就不让她尝试。而且她不可能一直生活在有人保护的‘温室’中，总得学会面对困难吧。”这件事之后，邱妈妈越来越觉得孩子不能娇生惯养，得吃些苦头，才能提高她的抗压能力。

于是，邱妈妈停掉了孩子的舞蹈课，在成都市少年儿童业余体校给邱思然报了体操课。比起上舞蹈课，体操的动作难度和教练的要求都更高、更严格。“刚开始，全体操队里哭得最惨的就是邱思然。”邱妈妈说，“水平支撑、手倒立、悬垂……学一个新动作她哭一次。”那时候，邱思然确实是个“爱哭鬼”，动作没做好，教练语气温和地给她指出

来，她都会脸红。教练语气稍微严厉一点，她就泪眼汪汪了。

看着女儿哭，邱妈妈也心疼，但她更坚定地相信，哭过、苦过，女儿的内心会更加强大。每当女儿因为学不好新动作而难过时，她就告诉女儿：“你不要担心，有妈妈陪着你，我们慢慢学，比别人慢一点也没关系，最重要的是坚持下去。每天能坚持下来，你就是最棒的！”就这样，邱思然不断哭，邱妈妈一直鼓励，在学习体操这件事上，她们越做越好。

“现在，邱思然依然是个‘爱哭鬼’。”邱妈妈笑着说，“但她不是哭着逃避，而是哭着、咬着牙坚持下来，认认真真地学。”在邱妈妈看来，奖牌不是学习体操最大的收获，女儿在吃苦的过程中，变得越来越坚强才是最大的收获。

实实在在地看到了大女儿在学习体操以后的变化，邱妈妈感叹：“俗话说‘吃得苦中苦，方为人上人’果然没错，但我不求孩子能成为‘人上人’，只希望她们健康成长，有健全的心态去面对生活中的挫折就好了。”小女儿邱怡然两岁时，邱妈妈也让她进入了体操队，和姐姐一起“吃苦”。

## 平等地陪伴，引导孩子学会独立自主

相比姐姐的爱哭，妹妹则是倔脾

气。有一次，邱怡然乱扔东西，邱妈妈警告道：“你自己把东西捡起来放回去，不然‘家法棍’伺候。”结果，即使挨了“家法”，邱怡然依然没有将东西复原。到体操队的第一天，邱怡然还对教练又抓又咬。回忆起当时的场景，邱妈妈仍然感到尴尬，“小女儿的倔脾气实在让我头疼。”幸运的是，现在她已经学会知错认错了。

自从妹妹邱怡然开始学体操后，姐姐邱思然对体操的兴趣也越来越浓了。两姐妹常常相互交流、相互纠错，比赛过程中，她们也是相互鼓励，为彼此加油。在邱妈妈看来，比赛取得好成绩，来自女儿的坚持不懈。但邱思然却告诉记者：“能拿第一名，要感谢妈妈的陪伴和鼓励，她从来没有骂过我，总是鼓励我，帮我想办法解决困难。”

每周星期一至五放学后，邱思然都要去体操队训练，上一年级以后，她常常没时间做家庭作业。“妈妈帮助我制定了学习计划表，她陪着我每天的时间分成好几个小段，安排好每个时间段要做的事情。”邱妈妈还鼓励邱思然，利用课间休息时间完成家庭作业，这样就有足够的时间做自己想做的事情。“合理安排时间，我发现我既能完成作业，又能练体操，还有时间玩一会儿。”邱思然说。

“我从来没有埋怨过妈妈让我学体操。”邱思然说，“妈妈不是把我丢在体操队，她一直都陪伴着我。我哭得伤心时，她也跟着抹眼泪，还打起精神来安慰我，让我无时无刻都感受到温暖。”除了体操，邱妈妈还陪着女儿一起阅读。一个童话故事，总是妈妈读一段，大女儿读一段，遇到不认识的字，便一起查字典。小女儿则在旁边听着，常常问一些奇思妙想的问题，妈妈和姐姐都一一认真解答。

邱妈妈说：“一起阅读的时候，我和

女儿是平等的，我们像朋友一样交流想法和心得。”一直以来，邱妈妈都像朋友一样陪伴着两个女儿，她说：“许多事情我都会询问她们的意见，如果她们的看法或要求是合理的，我便采纳，当然她们现在的年纪，独立性和辨识度都不够，她们的大多数看法都需要父母耐心地纠正、引导。”

现在，邱妈妈依旧坚持让两个女儿继续练体操，至于孩子们会不会走上专业体操的道路，邱妈妈说：“等她们再长大一些，自己来决定。”



妹妹邱怡然展现了扎实的体操基本功

## 做聪明的“懒爸妈”

■ 李子红

总会在朋友圈里看到家长们花式晒娃，图片和文字中满满的都是对孩子的爱。我的朋友圈里就常常出现这样的祝福语：我的宝贝儿！虽然爸爸妈妈不能给你世界上最好的，但是我会把我们最好的都给你！

也许这就是中国式父母表达对孩子爱意的最常见形式。父母们太宠爱甚至溺爱孩子，只要自己有的，全都给了孩子，自己没有的，也总想要把最好的提供给孩子。孩子小时候，为他遮风挡雨，把一切都安排好，将他保护在自己的“翅膀”下；孩子长大了，甚至成家了，父母依然里里外外地给孩子操持着。很多父母的一生似乎都在为了孩子而活，全然不见自己生活的踪影。

就像宠爱孩子是爸爸妈妈与生俱

来的天性一样，渴望独立，希望自己动手也是孩子们的天性，但一些爸爸妈妈为了满足自己尽到义务而获得的成就感，不尊重孩子，不理解孩子，剥夺了孩子希望独立自主的愿望，这只会让孩子变得自卑、懦弱甚至无能。爸爸妈妈们以爱为幌子的表面“勤快”，究其原因，除了担心孩子在做事情的过程中身体受到伤害而不敢放手，还在于他们缺乏耐心，不懂得等待而不愿放手。

要做到放手的爱，不仅需要勇气，更需要智慧。因此，家长们要反思自己，转换角色，从盲目的“勤快爸妈”变成智慧的“懒爸妈”。

“懒爸妈”要善于搭台。每个年龄段的孩子都有自己力所能及的事情，年纪小的孩子能做什么事情呢？要喝水便自己扶好杯子，喝完水自己拿去桌上

放好，爸爸妈妈要做的是把水杯放在孩子够得着的地方；孩子要看书，便让他自己去拿，再过来找爸爸妈妈读书，而爸爸妈妈要做的是改变书柜的设计，将书籍放到孩子视野所及的最佳范围，便于孩子随时可以拿取；要上厕所，可以让孩子自己开灯；吃饼干时要学着自己拿好……爸爸妈妈们需要做的就是过程中孩子可能遇到的危险排除。比如，孩子刚学会走路时要把地板拖干，小心滑倒；把玻璃、碗、酒瓶、刀具等会对孩子构成危险的东西移开，放到孩子不能触及的位置，以免孩子碰到或打碎；把孩子容易拖动的家具、家电固定，以免孩子拉倒而砸伤自己。

“懒爸妈”要学会等待。没有一蹴而就的教育。孩子一开始学着自己做

事情可不是一步登天，马上就能做得好。如果这时候父母无法等待，看下去孩子的慢速度，就会经常催促：“快一点！你怎么这么慢……”直到抢过来帮孩子做好。久而久之，就会浇灭孩子想要自己学着去做好这件事情的愿望。他会这样想：“我很想自己做，但我老是做不好，做不好爸爸妈妈会骂我，我下次还是不要自己做了。”“勤快”的爸爸妈妈们就是这样把孩子们希望独立的欲望浇灭，培育出惰性和无能。家长们请记住，永远不要用自己的眼光来看待孩子，如果你的孩子能力还不是很好，请放下身段，站在和孩子同等的高度，多给孩子一点时间来学习，这样你也不会因为着急而扰乱了心情。

“懒爸妈”要善于鼓励。爸爸妈妈们要放低心理预期，设定孩子力所能及

的目标，给孩子足够的时间，让孩子独立去完成。当孩子学会并做好这件事情时，请不要把它当作理所当然，一脸淡漠甚至不理不睬，请赞美他：“你做得好棒！你真是我的好帮手！”“很高兴你能自己做好，不需要我帮忙！”当孩子不能完成时，请你鼓励他：“虽然你没有完成，但是我看到你努力，你需要我帮忙吗？”不要让你的孩子成为下一个不会自己拌面吃的大学生。做勤动脑、有耐心、肯变通的“懒爸妈”，从孩子小的时候就让他养成良好的习惯，定下原则并坚持，让孩子用自己的双手去生活，你会看到一个更加积极、更加自主、更加优秀的孩子。

“懒爸妈”，“懒”在行为，却“勤”在方法。请记住：孩子不仅仅需要我们的宠爱，他们更需要我们放手的爱！

为唤醒更多家长的教育意识，做到知行合一，《教育导报·家教周刊》邀请高级教师、成都市蓉府阳光幼儿园园长归云特别打造“云老师教育知行录”专栏。

云老师  
教育知行录

## 你的错误，我愿温柔相待

青青早上起来自己倒豆浆，把豆浆洒了一地，喝进肚子里的还不及洒出去的多。看着她笨手笨脚的样子，在一旁的奶奶立刻冲过来，拿起豆浆机、移开碗，脸紧紧地皱着，眼看她忍不住要开始发表一番言论，我立刻走了过去。

我接过奶奶手中的毛巾说：“让我来吧！”将奶奶迅速引出厨房，我把毛巾递给在一旁傻眼的青青，我说：“没关系，想想接下来如何补救？你自己来打扫战场吧。”看着青青拿起

毛巾立刻准备擦拭洒了一桌面的豆浆，我又说：“现在想想看，怎样擦拭能又干净又节约时间。”青青想了想，先移开桌面所有的碗具，再打开毛巾准备擦拭，一会儿“战场”就被收拾干净了。看着整洁的桌面和略显尴尬的青青，我心平气和地说：“没关系，青青，生活中犯错误太正常了，犯了错别慌张，赶紧想想怎样补救最重要。”她看着我一脸平静，紧皱的眉头终于打开，端起碗中余下不多的豆浆准备喝起来。等她喝完豆浆，我

说：“青青，你知道怎样打开豆浆机，怎样倒豆浆不会洒出来吗？来，我在豆浆机里装了一些水，你去试试看。”我在一旁认真地看她怎样完成整个过程，如果她不会，我就给她示范，她感到厌烦，我就鼓励她再试试，直到她完全掌握了，再请她收拾整理好。

我在想，这样的场景在各个家庭中应该是屡见不鲜的，孩子随时随地都可能犯一些低级错误，当他们还小的时候，大人通常会更宽容，觉得孩子年龄小，会宽容地对待他们的错

误，但亲自示范，让孩子再次尝试可能就未必了。当孩子长大以后，这样的低级错误往往不会那么容易被原谅，很多家长会觉得，孩子都那么大了怎么还犯这样的错误，所以没有好脸色、没有好语言是他们通常条件反射下的做法，更别说静下心来教导、示范，鼓励孩子尝试。而往往亲子间的对抗、冲突、不理解就是从这些鸡毛蒜皮的小事开始，久而久之，孩子就会觉得家长小题大做，脾气暴躁。

其实，家和学校都是孩子可以

犯错的地方，当我们可以温柔相待孩子的那些错误；当我们在他们为犯错而尴尬时帮他们幽默地化解；当我们在他们犯错而茫然不知所措时耐心地启发他们接下来该怎么去做；当我们在他们反复尝试都失败时给予他们足够的鼓励。也许，他们就能从错误中汲取营养，开始思考怎样减少犯同样的错误，怎样少犯错，最重要的是，他才会温柔相待他人的错误，懂得宽容、学会理解、愿意等待。