

## 编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报/凤网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育  
比邻

亲子专家 王建平博士

## # 期末考不好怎么办 #

临近期末，中小學生都进入了复习备考的阶段。最近一个妈妈在网上发帖称“孩子好像有‘考前焦虑症’，明显感觉孩子很紧张，甚至厌食，仿佛生病了。问孩子怎么了，孩子满脸焦虑地说‘妈妈，期末我考不好怎么办？’”而有此现象的孩子还不少，不少家长留言，孩子考前紧张焦虑不安，不知道如何正确处理，才能帮孩子缓解负面情绪。

## 90% 孩子都有考前焦虑，但你千万别这样做

孩子考前焦虑不是个别现象。北京大学曾做过一项调查：56%的考生均有考前头痛头晕、无力、记忆力下降、贪食或厌食、感冒等症状；90%以上考生有内心不安、紧张失忆现象，反应严重的达35%之多。所以，别小看孩子考试这点事，当他对考试没把握，担心结果不好，考不出好成绩。这种负面情绪一旦没有处理好，很容易成为孩子的心理阴影，影响他的正常发挥。

可能有人会问，既然孩子压力这么大，让父母帮忙引导不就好了吗？孩子不是没想过，只是有时候说出来，得到的回应却不尽如人意。有的父母觉得考试嘛，小菜一碟，你平时好好复习就行。有的父母则反过来指责孩子，“都叫你多花心思在学习上，临近考试才来说紧张，早干嘛去了？”还有的父母，看似民主淡定，嘴里说着鼓励的话，脸上却写着“不以为意”的表情。正是这种无视孩子言语、行为传递出紧张感的行为，给孩子带来更大的打击，让他觉得孤立无援。

所以，当孩子主动开口说“妈妈，我担心……”时，千万不要跳过这件事。抓住

孩子“信任父母”的契机，给孩子足够的安全感，陪伴他一起减压。第一，先跟孩子共情，告诉孩子考试前有所焦虑是正常的，任何人都会有，爸爸妈妈也经历过，适度的紧张还能提高学习效率，所以，不要过于恐慌。第二，引导孩子学会放松，调节状态。孩子已经很紧张了，父母就不要再人为制造紧张氛围。不要总把学习、考试这些事挂在嘴边，更不要动不动就催孩子去写作业。孩子在完成作业之余，主动陪孩子看看娱乐节目，一起玩亲子互动游戏，舒缓孩子心情，把考试这件事不要看得那么重要。毕竟人生还有无数场考试，一场期末考试真的不算什么。第三，确保规律的作息。真正的学霸，是不会靠熬夜来复习功课、备战考试的。中小学生学习期间，最好的睡眠时长为8到10小时，中午犯困的话，可以小睡半小时，但不要太久，睡得好才能精神好。

总而言之，当孩子对你说“妈妈，我期末考不好怎么办？”千万不要忽视，这是孩子向你发出的求助信号，也是孩子对你的信任。把握这样的机会，正确帮助孩子走出困境，才会收获更和谐的亲子关系。

宝宝的成长是一个美好过程。在宝宝和家人互动的过程中，流动着温暖和爱，也体现了生命的神奇、教育的力量。

从本期起，我们推出《小爱日记》专栏。专栏以细腻真实的笔触，描绘一个家庭对新成员“小爱”的呵护与喜爱，并分享有关家庭教育的感悟。



小爱日记

## 小爱吃辅食

文/姜欣

小爱半岁的时候“开荤”，不再只是喝母乳和奶粉，要尝试吃各种各样的食物了。

小爱妈妈忙活了小半个月：学习宝宝添辅食的教材，购买宝宝添辅食的各种工具和食材，从宝宝专用的锅碗瓢盆勺、打碎机、保温碗到米糊、米饼、核桃油等等，装满了一个大食品柜，放满了一个新的置物架，厨房里的冰箱上也贴了小爱慢慢要添加的各种食材的名字：西兰花、胡萝卜、小白菜、肉泥、鳕鱼等等等等……

“开荤”的那天，小爱妈妈隆重地搞了一个“小爱开荤仪式”，家里挂上了“开荤仪式”的横幅，给小爱穿上了有“开荤”标志的红衣服、戴了一个漂亮的小红帽。

小爱并不知道大人们这般郑重其事地忙碌是为了什么，眼睛滴溜溜地看着新挂上的“开荤仪式”的横幅和跑前跑后的家人们，感受到大人兴奋，她也在高兴地尖叫着。

“开荤仪式”开始，小爱被安置在专属小餐椅里，小爱妈妈端来一小碗米糊，小爱完全被眼前这个新奇玩意儿吸引了。当妈妈从小碗里舀一点点米糊送到她嘴边时，她一下子张大嘴巴吞下去，紧接着又张大嘴巴，啊啊叫着要妈妈喂第二口……

看着小爱吃得这么好，全家人好开心啊。我们都知道，宝宝吃饭的问题和孩子上学后做作业的问题一样，是家长们最难搞定的事情，我儿子小时候就会说“我妈妈说，我除了吃饭不乖，别的都乖……”



我们吃胡萝卜”“今天我们吃山药糊糊”……发现小爱开始抢勺子抢碗，读到了她喜欢自己动手吃饭的信号，就向她演示怎么咀嚼，任由她抓着盛有一点点米糊的勺子自己往嘴里塞，或者把胡萝卜等蒸熟后切成一小条一小条地放在小爱的餐椅上的小盘子里，让小爱自己在小盘子里，一根根地抓着放到自己嘴里……让小爱自己吃，她反而吃得很好。吃得好，小爱妈妈就会很夸张地为小爱点赞：“宝宝自己吃了一大口饭，真棒！棒棒棒……”

吃饭，本来就应该是一件很愉悦的事情。怎么让宝宝愉快地进食，我觉得有几点意见可以参考：

第一，让孩子知道规矩。固定的时间、固定的地方吃饭，做好餐前准备，不容置疑地告诉孩子：我们要吃饭了。孩子可以抵抗，大人也可以不硬喂，但是吃饭的规矩甚至是吃饭的仪式感一定要有，从小培养良好的生活和饮食习惯比吃进去多少东西更重要。

第二，给孩子成就感。不仅表扬好的结果，更要鼓励努力的过程，看见孩子进步的每一步，鼓励孩子努力的每一刻。宝宝虽小，同样需要足够的自信和勇气。

第三，给孩子信任感。在保证安全的前提下，允许孩子自主探索和不断尝试，并从家长的言行里得到“我相信你”的心理暗示，让孩子产生“我能行”的良好感觉，让孩子不断超越自己，变得强大。

我们一起努力，让小宝宝也明白：美好生活，从好好吃饭开始……

对于家长来说，让孩子吃好饭，就像要打赢一场战争一样，需要斗智斗勇。

我们以为，小爱在“开荤仪式”上表现得这么好，她一定会是个在吃饭的问题上让我们很省心的宝宝。

然而并没有。大多数时候，小爱会把吃饭当作玩，抓过小碗玩得满手是米糊，抢过勺子挥舞得满世界都是她的吃食。至于吃多吃少，全靠心情。吃辅食前，太饿了不行，她会哭着要奶喝；太饱了更不行，辅食完全喂不进。她不想吃了，谁也勉强不了她，她会紧紧地闭上嘴巴，硬喂进去的话，她会用舌头把食物从嘴里挤出来……

小爱的妈妈坚持不硬喂。她会让小爱闻闻食物的香味，再轻声细语地告诉小爱这是什么东西，是什么样子的有什么味道：“你看，今天

## ■资讯

## 长沙“无声小摊”爆火，听障爸爸生日收到一份特殊的礼物

今日女报/凤网讯（记者 章清清 通讯员 王国光）在长沙四方坪夜市，一家无声的爆浆鸡蛋仔小摊火了。摊主张永胜和妻子是听障人士，为了让女儿小涵戴上人工耳蜗，夫妻俩卖掉了房子，在长沙摆摊营生。1月8日，是张永胜的生日，这一天，在爱心网友送来的助听器的帮助下，他获得了一份对他来说最珍贵的礼物。

张永胜是辽宁人，妻子湛靖雯是岳阳人，2017年，他们在同一家工厂工作时相识，后来组建了家庭。在生孩子之前，他们曾去做过基因检测，本以为孩子不会出现听力障碍，但现实却给了沉重一击——女儿小涵也同有听力障碍。

2021年7月，夫妻俩掏出自己不多的积蓄，在医保及爱心机构帮助下，让小涵的左耳植入了人工耳蜗，右耳佩戴了助听器。此外，小涵还需要长时间接受言语康复训练。

次年，夫妻俩来到四方坪商贸城夜市摆摊谋生。为了创业，他们不但借了钱，还把平时骑的电动车也卖了。靠着辛勤打拼，摊位生意越来越好，为了省钱，他们也没想着为自己配助听器。近期，有网友将这摊位背后的故事发在网上，这一家三口得到了全国各地网友的关注。

11月8日上午，湖南青鸟传音公司为张永胜夫妻俩免费开展了一系列检查，发现爱心人士捐赠的助听器无法满足张永胜的听损补偿需求。该企业当即决定，给张永胜捐赠一对价值7万余元的符合其需求的助听器。此外，该企业发现，上述爱心人士捐赠的助听器经过调试后，适用于湛靖雯的左耳，当即帮其调配到位。

当一个有声的世界缓缓在耳边越来越清晰，最终听到女儿在耳边叫出的那声“爸爸”时，张永胜激动地哭了，这一天，也是张永胜的31岁生日。