



爷爷奶奶暑假“上班”苦中作乐

暑假来了,老年人也陆陆续续加入带娃队伍。除了要照顾孙辈的日常生活,还有一个重要任务,就是带他们上课外班,大家把这项任务简称为“上班”。不少爷爷奶奶在孙辈上课期间也没闲着,把“上班”时间过得快乐又有意义。(摘编自《生活晨报》)

聊天减压也算一种社交

黑龙江省哈尔滨市8岁的乐乐一放暑假就被送到奶奶王桂芝家。62岁的王桂芝就调侃道:“从今天起,我就正式上班了。”

第二天一大早,王桂芝就骑上电动车带乐乐去培训学校学英语。把乐乐送进教室,王桂芝就在校区里等着,“家离学校也不近,回去待不了多久就得来接”。

到家长休息区坐下,王桂芝发现,等待的家长中不少是同龄人。大家天南地北地聊着天,儿女、孙子、旅游、广场舞、菜市场……话题特别多。

当天大家聊得最多的,还是孙子暑期的学习安排。大家本来是吐吐老了还得“上班”

一样照顾孙辈的苦水,但再往深里聊,就觉得自己这点苦算不上啥,没完没了上课外班的小孙孙们才是苦,忙着奔波养家的儿女们才是苦。咱老人们,就是趁孙辈们上课的时候聚在一起聊聊天、诉诉苦,很减压,也算是一种社交吧。

马上要下课了,大家互加微信,组建一个聊天群,约定有空再聊。

孩子学乒乓球姥姥学瑜伽

在给外孙女琴琴报乒乓球班前,60岁的林爱茹就要求女儿,要找一个有配套瑜伽班的场馆。“我不想把时间耗在等待上。”林爱茹说,她最近正好对瑜伽产生了兴趣,觉得琴琴学乒乓球的时间是个练瑜伽的好机会。

女儿很快就找到了中意的场馆。上课第一天,把琴琴送进乒乓球班,林爱茹就去了瑜伽班。“原本我还担心没有老年人练瑜伽,去了才发现,老年人能占半壁江山。”林爱茹的心态平和了不少。

休息时间,林爱茹没好意思主动和其他老人聊天,可是,到了接外孙女的时间,她和其他两位同学不约而同走到了乒乓球教室门口。大家相视一笑,就成了熟人。聊了两句才知道,两位同学的情况和她一样,都是想在陪孙辈时给自己找点感兴趣的事做。

这下,真的有伴了。一起讨论刚学的动作,一起聊孙辈的乒乓球学习进度……“这几天我特别开心,不仅学到了瑜伽,还找到两位志同道合的好友。”林爱茹说。

和孙子一起去游泳

7岁的浩浩刚放假,就被送到了奶奶陈岚家。65岁的陈岚当过兵,练就了不错的游泳技能。浩浩四五岁时,陈岚

偶尔会带他去游泳场玩水,那时他就说要学会游泳,将来和奶奶比比试试。

今年,浩浩可以报游泳课了。工作繁忙的浩浩爸爸特意选择了陈岚家附近的游泳馆。听到这个消息,陈岚的第一反应是,又要暑假带娃了,还真有点头疼。

当天晚上,陈岚躺在床上左思右想,觉得应该和浩浩一起游泳,一来打发时间,二来激励孩子好好学,三来还能锻炼身体。第二天一大早,陈岚就在浩浩报名的游泳馆给自己买了一张游泳卡。

每天,浩浩跟着教练在游泳馆一侧训练,陈岚则在泳池的另一侧游泳。

如今,看着浩浩蛙泳的动作已经基本掌握,陈岚对浩浩说:“奶奶知道你快学成了,随时等着你来挑战。”

虽然喜欢游泳,但陈岚很少一个人去:“如今看起来是我陪孙子游泳,其实也是孙子带着我游泳。既锻炼了身体,又陪了孩子,一举两得。”

“不喊奶奶条约”也可以有

吃饭喊奶奶,喝水喊奶奶,楼下玩的时候也喊奶奶……暑假负责看管孙辈的爷爷奶奶们是否正被小屁孩无时无刻地呼叫着?近日,成都宝妈张鹿(化名)因为被7岁儿子“骚扰”得没法做自己的事,和儿子签下一份《不要喊妈平等条约》。暑假里被孩子过分依赖的爷爷奶奶不妨借鉴。

张鹿是一位文字工作者,平时大多数时间在家办公。暑假里,儿子每隔一会儿就会来找妈妈,去楼下找同伴玩耍时也会频繁用手机手表联系妈妈,让妈妈帮忙拿水、纸巾等物品。这让张鹿非常头疼。与儿子协商后,她根据自

家实际情况写了一份《不要喊妈平等条约》。

这份《不要喊妈平等条约》总共列明十条,涵盖了学习和生活的多个方面:“不会写的字请查字典,不要喊妈!”“早起自觉洗漱后,打开衣柜找衣服穿,不要喊妈!”“实在解决不了的问题,等爸爸回家后,喊爸!”

张鹿表示,“条约”设立后,儿子喊妈妈的次数大幅度减少,下楼去玩的时候没有再喊妈妈,而且自己拿着水杯和防蚊液下楼了;做作业遇到问题时,也没有第一时间喊妈妈。

网友们感叹:同一个世界,同一个娃。不少网友支持

这位妈妈的做法,认为这样既锻炼了孩子又让妈妈有时间从事自己的事。

广州市知己心理咨询儿童成长与家通教育心理顾问黄智敏认为,孩子有事事叫家长的坏习惯,可能出于两种原因:一是家长有求必应,只要孩子提出要求,家长即便一边念叨也会一边帮他完成,使孩子形成了依赖心理;二是家长要求太高,孩子害怕自己出错、对自己不自信,担心会被家长批评嫌弃,因此要寻求家长的认可。黄智敏指出,家长该放手时就放手,才能培养孩子独立思考能力、独立解决问题的能力。(摘编自《信息时报》)



研究孙

为孙子写成长日记

爷爷奶奶留给孙子什么最宝贵,我认为精神财富最宝贵。

从孙子2003年10月10日出生那天起,我就写他的成长日记,把全家人特别是我们夫妻俩与他朝夕相处的有意义的事情,以日记的形式记录下来,每年写一本,到2020年底共写了18本。

前不久,我将笔记整理出952篇,根据孙子出生前、新生儿、婴幼儿、少儿和青春期等几个主要成长阶段,分成八章,编印成书《亮节》上下册,寓意做人要高风亮节。目前上高三的孙子学习任务很重,只看过日记的一部分,当看了《生宝宝的选择》和《宝宝的出生》的内容: B超检查,宝宝在妈妈的子宫里被脐带绕颈,医生说如果不提前剖腹产极可能有生命危险,妈妈无奈只好咬牙忍痛在腹部挨了一刀,让医生

提前一周把宝宝从妈妈的肚子里取了出来……他感慨地说:“如果没有看到爷爷写的日记,我永远不晓得自己出生时的情况……”

孙子在上幼儿园的三年里,接送全由我负责,需要家长参加的活动也基本都是我去,所以日记写我们夫妻俩与孙子之间的互动情况比较多,有谈学习的,有讲故事的,有做游戏的……在这些互动中,我们始终有意教育孙子做一个有高尚品德的人。

从幼儿园到中学,孙子每学期的成绩报告单和各种获奖证书的内容都记录在日记里,就连参加校外书法、音乐比赛的获奖情况也有详细的记录,因此这本书也是孙子的学习档案。

孙子的成长日记,我还在继续写,准备编印第二本书《厚德》。(江苏扬州 马承龙)

练下腰致终身瘫痪? 小概率事件

近日一则题为《你的女儿星途璀璨,我的女儿终身瘫痪》的文章刷屏朋友圈,引发了家长们的关注。文章聚焦了新一代“谋女郎”刘浩存母亲开办的舞蹈培训机构里,一名女孩练习下腰动作时不慎受伤,被鉴定为一级伤残的事件。暑假是艺体培训的旺季,艺体培训真的有这么危险吗?

“舞蹈属于女孩的标配之一。”湖南株洲担任幼师十余年的王老师介绍,班上半数以上的女孩参加过或正在参加舞蹈培训。6岁多的圈圈是王老师班上的学生,她已经学习了两年的舞蹈。圈圈妈表示,不能劈叉、不能下腰,那还跳什么舞呢?但同时,那些因为练功导致严重受伤的案例也

让圈圈妈纠结不已。

株洲市中医伤科医院脊柱科主任杜志勇在脊柱科工作20多年,收治过一些因跳舞受伤的案例。“绝大多数是肌肉损伤,经过按摩、针灸就恢复。还有一例相对严重的是脊髓震荡。”杜志勇介绍,脊髓震荡与脑震荡相似,是一种轻微的脊髓损伤。患者经过治疗,几天就恢复了。

“练舞或练武,造成肌肉损伤的比较常见,出现严重脊髓损伤的我们目前还没有收治过,这属于极小概率事件。”湖南省直中医院脊柱外科主任赵金亮介绍,孩子们在练习



下腰时,脊柱面临伸展、屈曲,当到达临界值时,就有可能导致脊髓损伤,所以下腰是有一定危险性的动作,需要在专业人士的指导和保护下练习。特别值得注意的是,在练习者摔倒,甚至出现腰痛、腿麻后,老师或家长要意识到可能是脊髓损伤,应让患者尽量平躺在硬板床上,并及时拨打120。(摘编自《株洲晚报》)



祖孙乐事

明天不出来

前几天,我带小孙子出去逛街,当走到一家冷饮店前,我说:“尧尧,用你的钱给爷爷买支冰激凌吃吧。”

小孙子歪头说:“爷爷,出来时你又没说吃冰激凌,我没有带钱。”

我说:“那明天出来时,你记得带钱给爷爷买支冰激凌吃啊。”

小孙子摇着头说:“爷爷,我明天不出来了!”(新疆哈密 汪小弟 64岁)

我是客人

前两天和小孙女去她姑奶奶家,外甥家的二宝和她年龄差不多,两小家伙见面后一起玩得不亦乐乎。

中午吃饭时,擀面的扒鸡端上了桌,外甥家的二宝眼疾手快,抓了一只鸡腿就啃。

小孙女看了生气地噘起嘴:“奶奶说家里的好东西要先让客人吃,我是客人。”

看着她生气的样子,我们都哈哈大笑。(山东东平 崔本杰 57岁)