

痴迷儿童平衡车的父子

本报记者 孙尚云

参与体育运动让孩子收获健康和快乐，该咋样给孩子选择适合的运动项目呢？在儿子池咏峻两岁那年，父亲池恩伟无意间发现了儿童平衡车这个当时尚属新鲜的运动项目，一下子就被迷住了。三年来，父子俩风雨无阻地坚持训练，收获的不仅是奖杯，更有父亲对儿子未来发展的殷殷期望。

“男孩子应该健壮，勇敢，有男子汉的样子。”提起对儿子的期望，池恩伟这样说。自从有了池咏峻这个宝贝儿子，池恩伟就一直琢磨着想让儿子学点啥运动项目。为此，他考察过跆拳道、武术和轮滑等项目，最终要么是因为儿子年龄太小，要么是因为他觉得不太理想而一一放弃。三年前，池恩伟无意间在网上看到一些城市的孩子都在玩一种类似自行车的两轮车，孩子们穿戴着头盔和护具飞速骑行的场面特别帅气。后来他了解到这种车叫“儿童平衡车”。

为了了解儿童平衡车的知识，池恩伟专程跑到沈阳等地考察学习。儿童平衡车适合2—5岁的儿童，主要锻炼宝宝的平衡能力，属于宝宝的第一台代步车。儿童平衡车是没有车链和脚踏，完全靠宝宝自行滑行前进，是骑自行车前很好的过渡产品。这项运动近些年在北京、上海等大中城市悄然兴起，如今东北地区也在每年定期举办各项正规大型赛事。

池恩伟是个认准了啥事就要做到底的人，他不仅兴冲冲地给儿子购买了全套护具和平衡车，

还制定了让儿子参加正规赛事的目标。从此，父子俩开始了日复一日的严格训练。每次训练前，池恩伟都要亲自带儿子做热身运动，然后不厌其烦地给儿子仔细穿戴好护具，再给车辆检查保养，一个动作一个动作地纠正儿子的骑行姿势。虽然他工作很忙，晚上经常要应酬客户，但为了培养孩子，三年来他和妻子风雨无阻地几乎没间断过儿子的训练，就怕孩子长时间不骑车，车感生疏。

要参与专业的儿童平衡车运动，除了要投入时间和精力，在车辆和护具上的投入也是不菲。从最初启用的八九百元钱的平衡车，到如今一万多元一辆的比赛改装车以及参赛的费用，粗略算下来也有几万元钱了。如今，池咏峻已经5周岁了，参与儿童平衡车运动即将超龄，考虑到儿子未来的发展，池恩伟又将目光盯在了摩托车运动的培养上，一辆崭新的儿童摩托车即将成为孩子的新座驾。

恰逢训练的日子，在平衡车俱乐部赛道的发车点前，随着三声嘟嘟的发车声，赛道前的挡板放下，几个小车手箭一般骑着车飞冲出去，熟练地过弯，冲刺，短短十几秒一圈赛道就跑完。“帅气，活泼，有运动气息。”家长们看到孩子们的表现，纷纷拿出手机拍照，喝彩。

池恩伟介绍说，平衡车能使孩子在骑行中自由自在、较为轻松、自信地掌控车辆，安全



性高。骑行的成就感，会让孩子们更加喜欢户外运动。他了解到，如今随着儿童平衡车项目的逐渐升温，很多家长在培养孩子参与儿童平衡车运动上的付出比他还要多。

谈起在这项运动上的付出与回报，池恩伟说：“孩子更健康了，身体的运动协调性更好了，性格也更自信了，这就足够了。”

当妈妈抱怨爸爸时，孩子的内心竟然是这样想的……

人们常说：父母是孩子的第一任老师。

在生命之初，孩子们的主要学习方式就是模仿。我们经常会发现孩子“有样学样”，妈妈与爸爸的相处模式，语言习惯也是孩子们模仿学习的一部分。

然而，有些孩子来到世界上，最先听到的难听伤人的话，往往都是出自父母之口。

“你爸爸真没出息！”

“你爸就知道出去喝酒，家里什么都不管！”

“你看哪个男的像你爸这个德行？”

夫妻之间，有了矛盾之后，有些人确实没有力量自己解决亲密关系上的问题，心里有情绪，忍不住在孩子面前抱怨，说另一方的坏话，离间他们的亲子关系。

孩子听到这样的话，内心是什么感受？

我们来看一张沙盘照片（咨询师部分还原）

9岁的小贝（化名），最近她的妈妈和爸爸又吵架了，妈妈对她说了很多爸爸的缺点，尤其是爸爸经常晚回家，把所有的家务活都丢给妈妈做，妈妈狠狠地数落爸爸不负责……小贝也不知自己怎么了，就是最近学习成绩下滑得很厉害，妈妈因为她的学习，似乎变得更伤心

了。小贝无法用语言表达她的感受，但是在她的沙盘中，摆放了一位男性，它指挥着自己的“小兵们”埋下了两个“陷阱”，这两个陷阱是用来抓女孩子的，抓回去的女孩子们就被关起来，每天都要干很多活儿……

咨询师在这幅沙盘作品中，感受到了敌对、捆绑、分裂、不尊重。

通常夫妻双方有一方不停抱怨另一方时，对孩子内心的影响大致有两个方面：

1、孩子失去对父母的信任与尊重

在小贝的沙盘中，男性为女性设下的都是“陷阱”，女性如果掉入陷阱就会被五花大绑，牢牢捆住。父母对另一半的评价，是好是坏，都被孩子看在眼里。特别是小孩子，没有独立的思想，没有形成正确的认知，不能分辨对错，他们都是根据身边最亲近的人，来确定自己对一个人的看法和立场。在小贝的内心中，已经开始对男性不信任，在小贝的感受里，男性对女性也不够尊重（捆绑）。

网络上流传着这样一段话：如果你是一位母亲，下班回家，记得一定先拥抱你的先生，再去拥抱你的孩子。

这个行为的目的是，就是为了让孩子看到母亲对父亲的爱和尊重。

一个家庭里，如果妈妈都不尊重爸爸，那么这个孩子很有可能也照着学。

2、分裂了孩子的心

当一个家庭里，充斥着相互诋毁的话语，不管谁赢了，最后输的都是孩子。看着两个至亲至爱的人相互



沙盘局部

攻击，还要在他们之间做选择，孩子的心，早就已经分裂了。

孩子怎么看待父母，应该交给孩子去判断，何必把无辜的孩子拉入夫妻之间的战火，让他敌视另一方？

夫妻之间，有矛盾并不可怕，可怕的是破坏一方与孩子之间的亲子关系。孩子对父母的认知不该在偏见里建立起来。心理治疗师林颖说：“家庭对孩子的意义并不在于是否真的完整，而是父亲母亲各自的功能是否良好，这包括共同培养孩子的能力，维护双方在孩子心中的权威以及爸爸妈妈对彼此尊重的态度。”

仅以小贝的故事，其实也是作者的故事，呼吁每一位为人父母的人，彼此尊重，互相合作，给孩子一个幸福温暖的成长环境。

心理咨询师 金洋



@家长：

做好春季“防护盾”，向过敏性鼻炎说“再见”

春天本是植物发芽、开花，万物欣欣向荣的季节，有多少人本该外出踏青赏桃李之色，却因对花粉粉尘、杨树毛毛、柳絮过敏只能躲在家中避敏，祈祷快些熬过这段磨人的春日。

过敏性鼻炎又称为变应性鼻炎，是一种鼻腔黏膜的炎症反应，以鼻塞、鼻痒、喷嚏、流清水涕为主要症状，严重者可有哮喘发作。临床上，最常见的室内过敏原是尘螨、蟑螂、动物皮屑、霉菌，最常见的室外过敏原（季节性）是花粉、柳絮等。

北方的3—5月份是春季花粉季，也可能增加新的过敏性鼻炎患者。

过敏性鼻炎的一大特点是反复发作，患者只要接触过敏原就会引发过敏症状。发病时，一般会感到鼻腔痒痒、严重者眼睛、耳朵、咽喉也会出现痒痒。此外，打喷嚏、流鼻涕、鼻子堵塞也是过敏性鼻炎主要症状。

@家长，家里有没有过敏

性鼻炎的娃？下面这些缓解方法，建议收藏。

缓解过敏和鼻炎Tips:

1. 去医院筛查过敏原，让医生做专业诊断，制定相应抗敏药；
2. 出门佩戴口罩、防护镜，减少与粉尘、尘螨、紫外线的接触；
3. 每天使用温和的鼻腔喷雾剂清洗鼻子，保持鼻腔干净；
4. 饭后刷牙漱口刮舌苔；
5. 尽量不用嘴呼吸，细菌很容易“病从口入”；
6. 每天可以在室内做有氧运动，增强新陈代谢能力；
7. 外出回家时，换衣服勤洗手，每天洗头洗澡，让花粉粉尘不在衣服和身上过多停留；
8. 在饮食上注意少吃冰冷刺激辛辣食物，多吃富含维生素的果蔬和带有润肤效果的坚果

(杏仁除外)；

9. 有条件的可在家中放置空气净化器；
10. 用温水洗漱，减少刺激性清洁护肤；
11. 做好防晒工作，若皮肤屏障脆弱，可佩戴遮阳帽，穿防晒衫出门；
12. 调整好作息，减少熬夜。

新华网

请关注“起跑线”栏目
官方抖音、快手、微信群



抖音官方账号: qipaoxian0115
快手官方账号: qipaoxian0115
微信交流群群主: yk34716974

《北海印象》

(混合材料画)

作者: 红旗小学教育集团主校区 三年二班 李雨霁
指导教师: 艺萌美术 金小真





玩转快乐8 牛年快乐发

200万元赠票重磅回馈

自2021年3月15日(快乐8第2021064期)开始,凡在辽宁省内福彩投注站购买快乐8游戏、单票金额在20元(含)以上的,即可自动获赠1张价值**4元**的**选四**玩法机选彩票,200万元资金不足以支持下个销售期时活动停止。

20送4



辽宁福彩官微

