

[原创小天地]

妈妈,我想送您一轮明月

安阳实验中学 初一 袁佳莹

徐徐清风
盈盈月色
妈妈 我想送您一轮明月

儿时
我的哭闹惊醒了您
您抱起了我
在月光下吟唱起温柔的童谣
直到我甜甜睡着
您却每天眼睛红红
妈妈 我想送您一轮明月
为您献上动听的歌谣

童年
我怕黑不敢独自入睡
您坐在床头
捧着厚厚的童话书
讲述着一个个美丽的故事
直到我安然入睡
您却留下了深深的眼圈
妈妈 我想送您一轮明月
为您谱写唯美的诗篇

少年
我挑灯夜战
忘记了时间
陪伴我的
是客厅微弱的灯光
是桌上热了一遍又一遍的牛奶
妈妈 我想送您一轮明月
为您写下爱的颂歌
妈妈 我想送您一轮明月
陪伴您到永远

在九月的一个下午,黑云滚滚,闷热的天气让人烦躁,像要来一场极大的暴风雨似的。

晚上,忽然下起了零星的毛毛雨,“什么雷阵雨啊?不就是毛毛细雨吗!”我在心里想。刚吃完饭,只听见“哗啦——”突然像是有盆水从空中倒了下来。紧接着,又一盆水倒了下来。一盆接着一盆,接二连三地,让人应接不暇。

一场音乐会就这样开始了。

张老师是我的体育老师。他的眉毛粗粗的,像浓墨写的大一,眼睛炯炯有神,下巴上留着一寸来长的胡须,这使他看上去比实际年龄大了许多。也许是体育老师的缘故,他身材看起来比其他老师都要高大结实。

张老师十分严格。记的有一次,他叫我们做100多个“青蛙蹲”。我们一听皱起眉头,异口同声地喊了一句:“啊!”“再加五十个!”张老师毫不客气地用他洪亮的声音又重复了一遍。顿时班级

雷 阵 雨

隆山实验小学 六年级 赵晨彤

先是雷公,“轰——”“轰——”地作响,让观众的精神提起了三分。接着风神来了,“沙——”“沙——”像是在傲慢地向我示威,这些树叶都是它的乐器,它在演奏着。接着雷神来了,撕裂天空的闪电绽放出美丽的烟花。最后才是雨神,平时温柔儒雅的它,今天可能被激怒了,也发起脾气来,“沙啦啦——”“沙啦啦——”越下越猛。雷公也不甘示弱,仿佛用自己最大的力气敲打着鼓,“轰

——”天空一声巨响,瞬间,雷公和雨神都发怒了,电神也不想输,用尽力气,“唰——”的劈下来,将天空照亮了许多。我饶有兴趣地看着这场音乐会,有闪电的灯光。雷公的大鼓,雨的钢琴,渐渐地它们不再争吵。

这一场惊心动魄的雷阵雨让我兴奋,让我惊讶:
卷地风来忽吹散,
瑞安城内水如天!

我们的张老师

汀田实验小学 五年级 郑欢畅

变的鸦雀无声。我们板着苦瓜脸开始做起来,并且上气不接下气地喘着。这时张老师朝一个同学走过去,原来那位同学蹲得不到位,而且蹲得很慢。张老师一个手掌压在那位同学的肩上,把那位同学压下去,只听一声惨叫:“救命呀!”那位同学便倒在了地上。张老师严肃地说:“区区两百多个的青蛙蹲就蹲成这样,那要是再难的动作你们还能做好吗?”我们听了之后急忙认真蹲,生怕被老师扣分。

张老师虽然严格,但有时也不乏幽默。有一次,我们正在做广播体操,可是有位同学却一动不动地站在队伍里,津津有味地咬着红领巾。老师见了便走上前调侃道:“林德波,红领巾就这么好吃吗?”话音刚落,同学们都笑得不行了。

正因为张老师的严格,我们学会了不少的体育项目,身体也越来越好。这都要感谢我们严格的张老师。

孩子喜怒无常

家长需要学会“情绪排毒”三部曲

人们常把六月天比作孩子的脸—说变就变,形象刻画出孩子喜怒哀乐的情绪无常,而且这种无常往往是负面情绪居多。因为孩子和成年人一样,在生活中难免遇到挫折,产生负面情绪,他们也会郁郁寡欢、怒不可遏、无理取闹,这很正常。所以,作为家长,要懂得在一定程度上引导孩子将负面情绪转为正面动力。面对孩子的负面情绪,家长应该学会帮助孩子“情绪排毒”三部曲。

STEP 1

父母先接纳孩子的负面情绪

不少孩子在面对不如意时,常用的方式就是大喊大叫大哭,有些父母往往被孩子的情绪牵引着,也不冷静了。面对孩子的歇斯底里,家长极有可能会训话:“为什么老是这么不懂事?”其实,这样说等于否认了孩子的不良情绪。这样做非但不会使孩子负面情绪消失,反而会助长孩子的压抑和否认,会对孩子产生伤害。因为,面对愤怒的父母,孩子不仅要承受自己的负面情绪,还要面对父母的负面情绪,这样的双重负担对于一个孩子来说,更加难以解脱。接纳孩子的负面情绪,就要允许孩子自由表达。

孩子在生活中流露出负面情绪,其实只是孩子的一种表达方式。不要把它想象得多么严重。在面对孩子的负面情绪时,家长要保持冷静。很多时候,虽然家长的内心是爱着孩子的,可由于太生气了,表现出来的却是全然的否定、责备,而这会让孩子忽略你讲话的内容,而关注你的情绪。比如,孩子因为贪玩而把旁边早已准备好的牛奶给打翻了,把地板弄脏,你很生气,把他痛骂了一顿。这时候,孩子的注意力就会从“牛奶打翻”转移到“妈妈在生气”上。这就令让孩子认识到错误并加以改正的机会白白溜走。

STEP 2

教会孩子接纳自己的负面情绪

不要担心孩子害怕或伤心、流泪,如孩子心爱的东西坏了会有难过的情绪产生,这时妈妈最忌讳的是说“我早跟你说过了,你就是不听,你看,现在知错了吧”。对此类状况,妈妈应该做的是倾听和同情,比如告诉孩子,自己也曾为一个玩具摔坏而伤心,不过,有时坏了就坏了,也许做任何事情都是于事无补了,可以伤心,可以懊悔。因为不仅你有这样的体会,隔壁姐丢了一只宠物狗,也是

这样的心情。

当然,父母不要因为害怕孩子伤心,立刻跟孩子表示坏了没关系,可以再买一个新的。倘若选择立刻用拥有的快乐代替失去的伤痛,会让孩子失去体验悲伤情绪的机会,也就无法体验驾驭悲伤情绪的喜悦。只有让孩子学会接纳自己的负面情绪,才有可能自我调节,才有可能控制事情不再往更坏的方向去发展。



STEP 3

合理释放、转化负面情绪

作为家长,应该清晰认识到,合理释放、转化负面情绪的重要,只有把有利的方面充分发挥,才能把弊端尽力压下去。如何释放负面情绪?根据孩子的年龄特点,可以有几种简单的发泄方式。如哭泣,是缓解不良情绪的好方法,不仅可以释放压力,也可以增强免疫力。再如大喊大叫、运动等,只要把孩子的身体调动起来,内心的苦闷也会随着肢体的一举一动逐渐被发泄出来。

而转化负面情绪则是对家长、孩子

更高的要求。凡事往积极方面想,一个很有效的方法是“借想象满足孩子的愿望”。例如:妈妈听你说你最好的朋友误会你了,不和你说话了,你感到很失望、很难过。现在,想象一下,如果我们有一台叮当猫的时空穿梭机,带着你的好朋友去看到事情的真相,误会就消除了!这样可以帮助孩子从负面情绪中走出来,甚至可以启发他跟着一起想象,当孩子的情绪转变为积极的情绪时,我们就可以引导他去找到更好的办法来解决问题了。

(吴超琪 整理)