

6 年级的女生陆续来例假了 如何让她们从手足无措到适应“长大”？ 为 21 个女生组的“小姑娘群”

“潘老师好，我家孩子来例假了，体育课请个假哦。”10月23日，海曙区横街镇中心小学604班的班主任潘春艳手机上，有了一条消息提示。潘春艳打开手机QQ里的“小姑娘群”，及时回复了家长。

这个“小姑娘群”是潘老师这学期初建起来的，班里21个女生的家长都在这个群里，其中有7个女生已经陆续来例假了。她平时会在群里科普生理知识，让女孩子能认识到，这是一种正常的生理现象，不需要紧张忧虑。

□现代金报 | 甬派记者 林桦



潘老师和班里的21个小姑娘。受访者供图

A 为班上来例假的女孩子煮红糖水

“你把班上几个来例假的女生都叫到我办公室，来喝红糖水。”潘春艳常常这样召集班上的“小姑娘们”，给她们“开小灶”。一壶温热的红糖水里，还加了苹果、红枣、桂圆、枸杞等养生的配料。

在潘老师的办公室里，这7个姑娘有专属的碗。碗上都贴着姓名帖，每次煮红糖水了，就会分好给她们喝，“来例假的时候，可以多喝一点温热的红糖水。既能缓解不适，又可以

活络气血，补充能量。”潘春艳每次都这样叮嘱她们。

童嘉芊同学是其中一个女生。刚开始来例假的时候，她有些不好意思。哪怕当着女同学的面，她拿卫生巾的时候都是藏着掖着，生怕被别人发现了。她更担心弄到裤子上会被同学笑话。现在童嘉芊提及这件事的时候大方多了，“潘老师说了，这是一件好事情，说明我长大啦。”童嘉芊笑着说。

面对这么一个贴心又细心的班

主任，家长们既惊喜又感谢。“没想到，老师会给孩子煮红糖水喝。她还在群里告诉我们家长，可以给孩子买那种‘姨妈裤’，增加更换的频率，这样就不用担心沾到裤子上了。”童嘉芊妈妈说，对成年人而言，来例假是再普通不过的事情，但对六年级没有心理准备的女孩子而言，会感到尴尬，手足无措，“特别感谢潘老师，她比我们家长还要细心，很多人都很羡慕我的女儿有这么一个好班主任呢。”

B 把男生培养成一个个“小暖男”

问起怎么想到要组“小姑娘群”，潘春艳谈到自己的女儿，“我有两个女儿，大女儿是六年级的时候来例假的。刚来的时候，她自己很害怕。经过我的耐心科普，才慢慢开始习惯这件事。”

潘老师觉得，自己的女儿是如此，那么所有的女孩子都可能会这样，经历慌张、无措。“我的学生其实

就和我的孩子一样，组建一个群，可以方便家长们交流。那些还没来例假的家长和孩子看了之后，就会有心理准备。”她表示，自己当了妈妈之后，有了更多的育儿经验，也懂得了如何更好地去爱学生。

对待班级里的男孩子，潘老师会要求，在班上女生来例假的时候，男生要尽量提供帮助。比如注意班级里

风扇的风力不要太强，主动帮忙做值日等。“这也是在教他们，要尊重女孩子的生理现象，让他们成为一个‘小暖男’。”潘老师表示，这也是一种生活体验，男人和女人，都是从小男生和小女生成长而来的。她希望孩子们在学校除了学到知识之外，还能学会平等和尊重，成长为更好的人。



潘春艳亲手制作养生汤。受访者供图

“讲文明·树新风”公益广告
关爱未成年人

关心民族未来
呵护儿童成长

宁波市文明办