

你给孩子的爱太重了吗

在我们的身边,有很多总把“别人家的孩子”挂在嘴边的父母。这类父母给孩子的爱往往是压迫感十足,让人喘不过气的爱。那么,我们该如何让家庭里的爱多一些轻松、少一些伤害呢?

要接纳孩子的不完美

人本主义心理学专家罗杰斯提到,我们能做的最好的事情,就是让我们成为自己。当孩子和父母的期待不一致时,家长不能强求孩子按照自己的期待成长,要接纳孩子的独特性和不完美,就像接纳世界上没有两片相同的树叶一样。同时,家长要鼓励孩子学会探索世界,要相信孩子的世界有宝藏,帮助孩子获得自信。

用正确的方式传递爱

很多孩子感受不到爱,有时是父母没有表达,有时是表达了但没有践行,还可能是没有用孩子能接受的方式去传达这份爱。爱若没被感受到,就失去了爱的意义。我们需要思考用什么样的方式传递家庭中的爱。

在很多的家庭治疗案例中,不少孩子的诉求是希望看到父母快乐,希望父母的爱里少一些苦涩,比如为了培养孩子学习而放弃工作的家长,为了孩子维持表面婚姻的父母……当孩子看见父母的笑脸和幸福的时候,会由衷地肯定自我存在的价值。

为什么爱有时让我们内疚?可能是因为这份爱里有太多的牺牲。虽然牺牲是父爱与母爱的本能,但若一味地牺牲或以失去自我为代价,这份爱会变得沉重。

当孩子对大人感到抱歉时,大人应思考如何让孩子知道并相信父母严格要求背后的良苦用心。要用正确的方式传递爱,爱孩子的同时也要爱自己。

学会缓解不良情绪

缓解不良情绪,可以试试以下方法。

方法一:日常练习觉察和理解自己的情绪,每日安排十分钟的时间独处,问自己三个问题:“我现在身体感觉怎么样?”“我现在的情绪感受是什么?”“我现在脑子里的想法是什么?”比如,针对发脾气,可以尝试从感受、需要、期待等层面进行自我梳理。当想冲孩子吼的时候,最好放松一下,做深呼吸,帮助情绪逐渐舒缓。

方法二:找到自己的“能量加油站”,思考“当我做什么(如聊天、运动、听音乐等)的时候,我的感受是好的(如轻松、快乐、开心、积极等)”。每日至少安排一到两项可以提升正能量的活动,帮助自己逐渐恢复心理能量。

方法三:夫妻之间要保证有效的沟通。比如,轮流说各自的近况和感受;轮流表扬、感激彼此的三个方面;表达对彼此的一个需要和期待。养育孩子需要父母的合作。

我们除了是父母,还是自己,只有学会爱自己,才能真正爱孩子。同时,在与孩子相处时要多一些理解和学习,这样可以让爱少一些误解和压力。要知道,家庭关系是互动出来的,只有通过沟通和学习,家庭里的爱才会逐渐流动起来。

王 慧

漫谈

家里的健康监督员

中国人的家庭观念重,血缘、亲情、依赖、归宿等都归于一个“家”字。在健康管理方面,家庭也是最关键的环节和单位,家庭健康管理既为个人健康创造了环境,又为社会健康提供了基础。由于家庭生活的特殊性,家庭成员之间极易相互影响,所以每名家庭成员都应担负起监督全家人健康的责任。

饮食监督员:妈妈

大多数家庭,每顿饭菜的“出品方”都是妈妈,她们掌控着全家人的饮食健康。所以,从妈妈这个源头就应做好饮食合理搭配。早上吃好,保证食物营养平衡,不仅要有主食,还至少要有两种蛋白质食物(蛋、奶、肉、豆制品),以及至少一种果蔬。午餐要有足够的主食和菜肴,食材品种尽可能多一点。晚餐菜品的热量可以低一点,油少一点,而且要尽量弥补早上和中午没有吃到或没有吃够的食物,比如蔬菜、杂粮等。而且,做菜时要少放油、盐和糖,烹饪方式尽量多采用凉拌、蒸菜、炖煮、白灼等。

运动监督员:爸爸

许多父母抱怨孩子太懒,周末总躺在床上玩游戏。与其抱怨,倒不如做个好榜样,带孩子一起去锻炼。研究显示,每天做1小时有氧运动,能缓解压力、舒畅情绪,和家人一起运动还能增进感情。爸爸在家庭中是劳动力的代表,运动能力更强,由爸爸担任运动监督员再合适不过了。不妨每周去一次公园。研究显示,户外活动的运动量虽然不大,但因是全家人在一起,且重复在做,所以会渐渐升华为一种“家庭仪式”,提升全家人的归属感、增强身份认同。另有研究发现,常到大自然中活动,有助于提升注意力,人际关系也会更融洽。如果是工作日,晚饭后全家人可以一起到楼下散散步。

戒烟监督员:孩子

充分利用孩子的童真,任命其为戒烟监督员,这样长辈更易接受。烟草烟雾中含有7000多种化学成分,其中至少69种为致癌物。中国吸烟人数超过3亿,每年因吸烟死亡的人数超过100万。吸烟的危害大,想戒烟却很难。在家庭全体成员帮助下,孩子可以充当戒烟监督员,更易触动长辈的内心,唤起共鸣,然后在专业人员的指导下制订一套科学实用的戒烟方案,有助劝导长辈持之以恒,达到戒烟目的。

生活监督员:老人

老人一般自控能力较好,晚年生活相对清闲且有规律,能做到早睡早起,因此可以承担生活监督员的责任。日常生活中为全家人制订时间表,监督儿子、儿媳、孙子晚上准点熄灯睡觉,少玩电子游戏、追剧、吃夜宵。早上监督大家按时起床,以饱满的精神状态投入到工作、学习和生活中。老人还可以成为家人最好的倾诉对象,他们生活阅历丰富,当你遇到不开心的事时,可以试着和他们诉说,即便问题不能迎刃而解,如果能倾吐出心中的坏情绪也有助缓解压力。

邓 娟

“大课间”动起来



“你笑起来真好看,像美丽的花一样……”下课铃声一响,各班学生在老师的带领下,井然有序地小跑到操场上。在欢乐的乐曲中,孩子们尽情绽放着活力,享受运动带来的快乐。

为培养学生热爱运动的理念,提高学生的综合素质,杏花岭区胜利街小学渐进式地开展了“慧心课间,活力飞扬”的学校大课间活动。

笑脸飞扬

每周三大课间是否杏花岭区胜利街小学的韵律操时间。以《你笑起来真好看》为代表的新型课间操的流行,得益于其自身特点:带有很强的趣味性,其活动节奏、音乐编排、舞步设计等都能很好地激发学生兴趣,更容易吸引青春期的孩子。

韵律操的流行并不意味着传统广播体操的全面退场,从科学锻炼的角度来看,两种方式结合效果更好。

由于动作简单易学、强度循序渐进且能够锻炼到全身,加之对运动场地、器械的要求都较低,一直以来广播体操都带有极强的普及性。但对于成长发育中的少年儿童来说,需要中等强度的运动来满足身体需要、提高身体运动机能。而韵律操,刚好弥补了中小学生学习运动强度不足的问题。在动作呈现上,广播体操以静态为主,韵律操则以动态为重,更符合少年儿童的身体机能状态。

韵律操包含大量的跳跃、踢腿、跺踏、转身等动作,同时伴随着脚步有节奏地移动,这就需要关节上的转换;动作中还包括手臂动作衔接和对核心肌群的使用和控制,可起到全身性的训练促进作用。由此一来,人体上下肢的协调性、爆发性、柔韧性、关节稳定性、局部肌群力量等方面都会得到增强。



课间在不同区域活动的孩子们。 图片由胜利街小学提供

生酮饮食知多少

我国已经成为世界上糖尿病患者人数最多的国家,成年人中Ⅱ型糖尿病的患病率达到10.4%。包括饮食在内的生活方式干预是Ⅱ型糖尿病的基础治疗方法。本文简要介绍一下近年来糖尿病饮食的热点话题之一——生酮饮食。

何为生酮饮食

早在100年前的1921年,生酮饮食的概念就已经提出。当时用意是以生酮饮食替代针对癫痫的饥饿疗法。随着研究的不断深入,生酮饮食已发展出4种主要的模式,即经典生酮饮食(KD)、改良阿特金斯饮食(MAD)、中链甘油三酯饮食(MCT)与低血糖指数治疗(LGIT)。其应用领域也不断扩大,目前已用于肥胖、Ⅱ型糖尿病、肿瘤、自闭症、帕金森病、阿尔兹海默病、多囊卵巢综合征、脑脊髓损伤等多种疾病的辅助治疗。

简单地说,生酮饮食是一种以高脂肪、低碳水化合物为主,辅以适量蛋白质和其他营养素的饮食方案。在糖尿病应用方面,其主要适应证是18~65周岁、超重或肥胖、体脂率高于同龄正常标准、肾功能正常、无严重糖尿病慢性并发症的Ⅱ型糖尿病患者。

生酮饮食的主要内容

1.碳水化合物(除外膳食纤维):小于100g/天。
2.蛋白质:1g/公斤体重/天。
3.脂肪:除碳水化合物、蛋白质来源外,其他能量需求全部以脂肪给予,总能量参照基础代谢率给予。对

雏鹰展翅

健康的体魄是青少年为祖国贡献力量的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学习武术操不仅可以强身健体,更可了解中国功夫文化,胜利街小学坚持课间做武术体操,让孩子们在音乐的节拍中得到放松和锻炼。四月份,利用大课间活动,学校组织各班进行了武术体操大比拼。

每个班孩子们的表现都特别出色,每一个动作规范利落,每一声口号铿锵有力,每一个队形变化精彩纷呈。在这场比赛中,真正体现了传统中有创新,创新中有规范,规范中有质量。

武术体操比赛使孩子们在积极准备的过程中不仅身心得到了锻炼,风采得到了展示,而且还加强了孩子们的团结意识和竞争意识,活动开展得高效、快乐、有序。

自由翱翔

无论是广播体操还是韵律操,都无法满足青少年的运动需要。

为了丰富课间生活,激发孩子们运动的热情,让孩子们掌握更多的运动技能,胜利街小学在大课间开展了丰富多彩的区域活动。

虽然学校操场不大,条件极其有限,但学校领导统筹安排,进行了科学合理的规划,将操场划分为奔跑区、跳绳区、投掷区、敏捷梯、敏捷圈、综合练习区。活动的内容有:跳长绳、跳皮筋、传球接力、踢毽子、迎面接力、跳敏捷梯等多种形式。

孩子们奔跑、跳跃、放声高喊、开怀大笑,课间对他们来说已经不仅是一个简单的课间,而且是一次次运动的狂欢。

宇 婷

“六一”儿童节,很多父母或亲友会给儿童买各类玩具礼物,艳丽的色彩、新奇的功能、炫目的视觉体验令孩子们着迷,但部分玩具的安全性也令人担忧。

网红玩具隐患多



水晶泥:

或含有致死率高的硼砂

水晶泥是深受少年儿童喜爱的一种玩具。这类泥质玩具颜色多样,触感柔软,能捏成各种形状,还可以用来吹泡泡、画画等。

然而,它们并不是真的泥,而是由许多化学物质制成的。有些“泥”里可能含有一种危害人体健康的物质——硼砂。

硼砂学名四硼酸钠,成人中毒剂量为1至3克,成人致死量为15克。如儿童误食硼砂,致死的可能性极高。

硼砂对人体的危害表现在,它会在人体内积存,干扰消化道酶的作用,引起食欲减退、消化不良、抑制各种营养素的吸收,导致体重下降。硼砂被人体摄取后,可与胃酸作用产生硼酸,或会导致急性中毒,通常表现为呕吐、腹泻等。进入人体的硼砂可被迅速吸收,但排出速度慢。

需要注意的是,儿童在玩含有硼砂的水晶泥时,如果皮肤出现破损,或者在此期间手碰到口腔,硼砂就会被人体吸收。此外,还可能导致皮肤过敏。

巴克球:

误食两颗以上可致肠穿孔

巴克球直径5毫米左右,带有磁力,能够拼出各种造型,被商家称为“益智玩具”。不过,由于巴克球直径小、易拆卸,玩耍时孩子很容易将其误吞,造成肠穿孔。

巴克球是由高强度磁化材料制成的,其球体磁力较强,被孩子依次吞入的磁球随小肠蠕动会不断向下运动。由于人体肠管柔软、形状狭长且弯曲,一个磁球若“碰上”与自己有“一墙(肠壁)之隔”的另一个磁球时,在强大的磁力作用下,它们会相互吸引并立刻夹挤双层肠管。此时,两个磁球不再运动,被它们夹挤的肠管会逐渐缺血、坏死,最后穿孔。如果肠管其他部位还有磁珠,就会依次再发生吸引、夹挤肠管,最后磁珠形成链珠状,夹挤的肠管相互折叠,形成肠梗阻。磁珠不同于普通异物,依次误吞两颗以上即会出现上述情况,且100%会导致肠穿孔。

专家提醒,如果怀疑孩子误吞了巴克球,拍一张腹部X光片即可确诊,因此家长一旦发现异常,应立即就诊,以免耽误病情导致严重后果。

水弹枪:

属仿真枪,能击穿纸箱

水弹枪是一种能发射水弹的玩具枪。水弹(又被称为吸水弹)是一种小米大小的颗粒,用水泡发后会变成豌豆大小的圆珠。大部分水弹枪的射程约为15米,最远可达20米。

近年来,水弹枪成为网红玩具,深受少年儿童喜爱。但隐患也随之而来。由于对水弹枪的威力认知不足,青少年在玩耍时,用水弹枪随意“射击”,导致他人眼部或身体其他部位受伤的案例时有发生。此前,多部门曾做过水弹枪射击试验。试验表明,水弹枪的威力着实不小,可击穿纸箱,如果朝着身体部位(如眼睛、胸膛等)射击,势必会造成一定伤害,甚至会出现不可挽回的后果。

对此,国家市场监督管理总局缺陷产品管理中心早在2015年就发布了《关于吸水弹软弹枪的消费预警》。经过试验分析,水弹不符合玩具的安全标准,如果将其误吞入呼吸道会引发窒息。而且部分水弹枪的动能已超过标准限值,打到人后会造成伤害。

张亚娟

图片来源:百度

放飞梦想 拥抱健康

放风筝,是一种老少皆宜的活动,在唐代以前就十分盛行。“夜静弦声响彻空,官商信任往来风。”我一直喜爱风筝,虽然年过古稀,但玩兴不减,经常和孩子们一起放起风筝。

我喜欢自己动手做风筝。买一根竹子,用刀破成竹蔑,就可以扎成理想实用的风筝,然后使用带点夸张的手法,在风筝上画上个大大的龙头,再描上两只带有立体感的眼,在风筝的两边系上飘带,飘带上写上“莫道桑榆晚,为霞尚满天”十个大字。

一架别致的风筝终于飞上天了。我手拉着牵绳,两腿随着风筝的起伏摆动,不停地移动着脚步,两眼紧盯着天空中飘动的风筝,蓝天白云也尽收眼底。这时,只觉得天宽地广、心旷神怡,直乐得合不拢嘴。一群跑在面前的孩子们,会送来亲切的鼓励:“爷爷,加油!”这时,我便有了“老小孩”的感觉,仿佛自己年轻了许多。

通过放风筝,我的脑、手、腿、脚都得到了锻炼。饭吃得多了,觉也睡得香了,身子轻巧,手脚麻利了。

不负春光,从放风筝开始。我一直这样践行着自己的健身计划。天气热了,当另一个健身计划来临时,我便会把己的不快或愿望写在风筝的飘带上,割断连线,让风筝随风飘去,放飞梦想,以待来年!

郭桂初

