

# 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来传达这份爱。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。虽然牺牲是父爱和母爱的本能，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

# “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，并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，则弥补了中小学生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、踩踏、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。

对于动作简单易学、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，则弥补了中小学生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、踩踏、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