



如何育儿“不内耗”？ 专家：“看见”自己的孩子

“你去看谁谁家的孩子，为什么人家可以做到，你不行呢？”面对这样的斥责，孩子是无助、不服还是无动于衷？你是否也常因为责备孩子而感到愧疚不已，循环往复内耗不断。在育儿过程中，家长该如何做到自我觉察，并和孩子展开有效的交流呢？就此，记者采访了国家二级心理咨询师、晋江市平山中学专职心理辅导教师陈红礼，她将为大家分享一些实用的干货，快来收下吧！

跳出执念“怪圈”

“看到朋友圈里别人晒的‘牛娃’，我时常感到焦虑。”家住梅岭街道三光天社区的蔡女士透露，她总是忍不住想拿自己的孩子和别人家的孩子比较，这么做既伤了孩子的自信心，又让自己感到焦虑不已。身边也不乏一些家长，为了培养出优秀的孩子，每个周末都让孩子在钢琴、奥数、英语等各类培训班中赶场。

陈红礼认为，真正的教育不是“雕刻完美作品”，而是“陪伴一颗种子成长”。很多家长被“优秀”的执念困住，其实很大一部分原因是把外界的标准当成了自己的目标。“每个孩子都有自己独特的成长节奏，家长要有意识地观察孩子的兴趣点，哪怕他只是喜欢看蚂蚁搬家也可以说：‘你观察得好仔细，能告诉妈妈蚂蚁怎么搬东西吗？’”陈红礼分享道，家长还可以和孩子一起定制“小目标”，比如“这周学会系鞋带”，完成后击掌庆祝，而不是盯着“全班前十名”。

“在日常生活中，大部分家长总想着帮孩子‘避坑’，但犯错是成长的必经之路。比如，在教孩子骑自行车时，看见孩子摔了可能会心急，迫切地想教他骑车技巧，但孩子却十分抵触。面对这样的场景，家长如果换种方式鼓励孩子，孩子可能在边摔边总结经验中学会骑行。”陈红礼说道，在育儿过程中，建议家长放下紧绷的神经，允许孩子把事情搞砸或不够完美。家长越追求完美，就越容易把焦虑传递给孩子。有时候也可以“修饰”自己的措辞或换种方式交流，比如把“你不行”改成“再试一次”，把总问“考了多少分”改成“今天有没有哪个瞬间让你觉得自己超厉害”？

“补救”代替“内疚”

当家长因为自己过于焦虑，把负面情绪通过言行强加在孩子身上，事后又常常陷入内疚时，该怎么办呢？在陈红礼看来，育儿不是一场完美的演出，而是一段允许弹错的钢琴曲。与其纠结“我为什么又发脾气”，不如学会“弹错音后如何接下去”。

比如，蹲下来和孩子平视并解释情绪而非指责：“对不起，妈妈刚才声音太大了。妈妈今天工作遇到了难题，像气球快爆炸似的，结果看到你乱扔玩具就炸了，这其实是我的问题。”如果不小心说了狠话，可以用纸条“覆盖”伤害：“早上我说‘不要你了’是假话，真话写在这里（画个爱心贴在冰箱门上）。”

在日常生活中，家长还可以和孩子做好约定，比如下次要“喷火”时，家长可以对孩子比一个指定的手势，提醒孩子“妈妈就要发火啦”，请孩子离开当下这个场域。或者，家长还可以有意识地建立“错题本”，记录自己育儿过程中的“翻车现场”。比如，手机备忘录里记下每天最后悔的瞬间：“今天吼孩子‘再磨蹭就别吃饭’，其实是因为我赶着回去加班。”待回头复盘时可用红笔备注：“下次可以跟孩子说‘妈妈现在有点急，咱们加快速度好吗？’”

“家长还可以每天给自己5分钟的自我觉察时间，就像手机需要每天充电一样，家长也要定期扫描自己的状态。比如上厕所时问自己：‘我现在是放松还是紧绷的？’接孩子放学前对着后视镜做个鬼脸：‘刚才开会挨骂的坏情绪，不能带给孩子。’”陈红礼建议道，家长要学会处理自己的焦虑情绪，每周允许自己去去做一件“没用但快乐的事情”。当家长对生活保持热爱与松弛时，孩子才会相信生活值得热爱。

心理加油站

● 不需要做100分家长

很多职场妈妈时常陷入平衡工作和生活的焦虑中。若想把二者做好，要付出更多的精力和时间。比如，每天精心地准备早晚餐、辅导作业到很晚。但当孩子不领情或达不到自己的期待时，时常出现情绪崩溃或内耗的情况，表现出对孩子没有耐心，但在事后又感到十分自责。

就此，陈红礼建议家长不必对自己要求过高，做“60分家长”，留出40分给自己。比如，每天给自己“充电15分钟”：哪怕只是泡杯茶发呆，或者听首喜欢的歌曲。如果忙碌了一天后十分疲惫，也可以直接告诉孩子自己的感受：“妈妈今天工作有点累，我们点外卖吧！你想吃汉堡还是饺子？”在这个过程中，孩子反而学会了体谅家长。

人间三月 浅笑盈盈 萌娃精彩春日互动来袭

去春风拂过的地方，收集美好的季节碎片。日前，由本报亲子驿站发起的“我与春风撞个满怀”主题活动中，收到诸多孩子投稿。孩子们用自己的方式记录春天的美好，邂逅那一抹明亮的光，一起来看看精彩花絮！

到春天里遛遛弯

在此次投稿的作品中，不乏小朋友分享自己投身大自然怀抱中的美好瞬间和喜悦。来自晋江市艺树实验幼儿园的游儒瀚小朋友漫步于油菜花田中，对着镜头俏皮一笑。“刚踏入花田时，孩子就被眼前这一大片金黄色的景象震撼了，远远望去大片的油菜花宛如一片金色的海洋，一眼望不到边。孩子穿梭在油菜花田间的小道上，仿佛走进了一个童话世界。”游儒瀚的妈妈分享道，跟孩子做了一个约定，每年春天一起踏青赏油菜花。

“美好的周末，就是要和家人一起去春天里遛遛弯随便抓一束风，就是一整个春天。”照片中，晋江市第二实验幼儿园的颜宏小朋友也站在一小片油菜花地里，手举着荧光色的风车笑容盈盈。在晋江市第三实验幼儿园陈禹珏小朋友投稿的作品中，图片以三角梅为前景并虚化，透过枝叶的间隙，抓拍到他对着镜头露出灿烂的笑容。

春天有百花盛开时的姹紫嫣红，亦有胡萝卜地里丰收的喜悦。投稿中，来自晋江市安海实验幼儿园的邱坤宁小朋友，分享自己在胡萝卜地里的快乐瞬间。“春和景明，万象‘耕’新，田间地头成了小朋友最喜爱、最生动的自然课堂。我们穿上运动鞋，翻开春天的第一页泥土绘本，体验劳动的乐趣。”邱坤宁的妈妈分享道。



一键缓存春日色彩

除了分享春风里的笑容，亦有不少小朋友通过绘画、手工等方式，留住春天的色彩。“春天来了，我们带着孩子来到泉州少林寺的油菜花田，这里鸟语花香，好不惬意。置身花田间，孩子兴奋极了，连忙架起画板自由发挥，画一画他眼里的春天。作品中，有蓝蓝的天空，还有成片油菜花，甚至还有花从间的小蝴蝶。”晋江市实验幼儿园嘉天下分园家长林巧凤分享道，人人都说春光好，只因这样的时光太美妙。

五颜六色的春天不止在画板上，还在孩子手中的风筝里。来自晋江市第七实验幼儿园的王子易小朋友自己动手，把快乐画在了风筝上。带上自己DIY的风筝，在微风中来一场和春天的邂逅。“儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢。在空旷的草地上，看着孩子们追逐着、欢笑着，陪孩子一起感受这份春日里的温暖与美好，我想这是十分难得的亲子时光。”王子易的妈妈分享道。

还有的小朋友用自己小巧的双手，将春天带回家。来自晋江市第四实验幼儿园的杨雅雯用超轻泥捏出了一件生机勃勃的作品。在一片葱葱郁郁的草地上，盛开着朵朵玫瑰，鹅卵石的小道旁长着可爱的小蘑菇……“粉嫩的樱花在微风中轻轻摇曳，仿佛是春日的精灵，在枝头翩翩起舞。”张墨阡小朋友则用五颜六色的素描笔，画下了明媚的春天。

晋江市第二实验幼儿园 开展“三八”节系列活动



本报讯 阳春三月，充满爱和希望。日前，晋江市第二实验幼儿园教育集团开展“三八”妇女节主题教育活动，并策划举办了一场别开生面的“庆祝国际妇女节”工会活动。系列活动让孩子们在实践中播撒美好、收获成长，女性教职工们也从中感受到节日的温暖和欢乐。

在妇女节来临之际，该园莲屿园区的孩子们通过观看视频、图片了解身边了不起的妇女们，学会尊敬和爱护身边的女性；鼓励孩子用自己的方式表达爱，学习尝试制作美味的木糠杯、蛋挞送给妈妈，或亲手制作手链、手绘包包、春日团扇等爱心礼物送给妈妈。

值得一提的是，该园还组织教职工们参加集体观影、中医义诊、才艺展示等活动。该园园长何秀凤表示，此次幼儿园组织的工会活动，不仅为教师们带来了一抹轻松愉悦的氛围，增添了无限欢乐，促进了相互之间的深入交流，而且极大地鼓舞了女性教职工积极向上、勇于拼搏的精神状态，增强了团队的凝聚力。

亲子健康

轻松赶走“春困” 活力满满迎春天

当季正是养生的黄金季节。然而，很多人却时感疲惫不堪、昏昏欲睡。如何轻松赶走“春困”呢？本期，“亲子健康”栏目将从日常饮食、情绪调节等方面分享养生的小妙招，快来试试吧！

有意识调整情绪

“春天阳气升发，人体新陈代谢加快，正是肝气旺盛的时期。从中医角度来看，春困与肝气不畅有关。”泉州健桦堂中医馆相关负责人刘志萍告诉记者，春季疏肝解郁都可以从多个方面着手。

在生活起居方面，在当季建议尽量早睡早起，保证充足的睡眠时间。如在夜间11点前入睡，能够让肝脏得到充分的休息。若遇上晴好的天气，还可以多参与一些户外活动，比如散步、慢跑、爬山、打球、瑜伽等，在运动过程中能够促进气血流通，提高身体代谢和免疫力。

“眼下天气多变，阴雨天较多。一碰上南风天气，家里到处都是水，心情就很烦躁。”当季，有的人情绪会跟着天气起起伏伏，为此有意识地调节自己的心情显得十分重要。那么，该如何让自己保持愉悦的情绪呢？如若察觉到自身存在愤怒、焦虑、生气等不良情绪，可以尝试通过听音乐、品美食、踏青、聊天等方式进行调节。

食疗助疏肝气

在饮食上，可以多吃芹菜、茼蒿、菠菜等食物，这些食物富含维生素和矿物质，有助于疏肝理气；还可以适当食用酸性食物，如柠檬、山楂等，有助于平肝火、促消化。需要注意的是，当季尽量避免食用油腻、辛辣食物或过甜食物，以免加重肝脏负担，助湿生痰，加重春困。

除此之外，可以适当喝些玫瑰花茶、茉莉花茶等，有解郁的功效。比如，玫瑰花茶具有疏肝解郁、缓解情绪的功效，菊花枸杞茶具有清肝明目、缓解疲劳的功效，陈皮山楂茶具有健脾消食、疏肝理气的功效。

此外，还可以尝试将养生花茶与食物相结合。比如，将柴胡、白芍加水煎煮取汁，与粳米一起煮粥，快熟时放入玫瑰花和冰糖，常喝可疏肝解郁；将合欢花加水浸泡，猪肝切片和合欢花混匀，再加少许盐调味隔水蒸熟，该道美食具有解郁安神、补肝养血的功效，适合肝气郁结伴有失眠者。

说闽南语 传家乡情 晋江九幼闽南语文化传习点揭牌

本报讯 “你家娃会讲闽南语吗？”11日下午，晋江市第九实验幼儿园举行晋江市中小学（幼儿园）闽南语文化传习点启动仪式。

活动现场，该园幼儿周子欣、郑芯晨等小朋友共同带来《缀着共产党生活导爽》《晋江好所在》等精彩的闽南童谣表演；该园老师林佳琳、蔡其旋和在场的家长、老师们同唱闽南语

经典歌曲《爱拼才会赢》。

值得一提的是，晋江市非物质文化遗产传承人徐维耕以“晋水闽风：非遗与乡俗、乡语里的晋江”为题，分享了民间流传下来的闽南童谣、民谣、歇后语及民间故事等，生动地讲述着晋江风俗和本土文化。

该园园长李晖雯表示，闽南语作为宝贵的文化遗产，承载着丰富的历史情感和地方特色，它

独特的音域词汇和表达方式是我們共同的文化记忆。让孩子们从小接触闽南语，不仅是为了保留乡音乡情，更是为了让他们在未来的日子里能够拥有更丰富的文化认同感和归属感。

“今后，我们园会结合学园新晋江人占绝大多数的情况开展‘六个一’行动，即‘举办一场启动仪式、每天闽南语交流一小时、每两周共同学习一场闽南语

课程、每个学期举办一场闽南语系列比赛、教师每周学说一句闽南语、每周用闽南语广播一次’。同时，我们也呼吁各位家长和老师一起携手，共同为孩子们营造一个良好的闽南语学习环境。”李晖雯表示，期待在不久的将来，每一位从九幼走出去的孩子都能说出闽南语，讲述侨乡的故事，传承先辈爱拼敢赢的精神。

