



亲子阅读如何做得更好

无论生活多么忙碌,都要记得多读一些书。在“世界读书日”来临之际,不少家长又带着孩子忙于各类读书打卡活动。亲子阅读有什么效果?和孩子一起看书时他不耐烦怎么办?跟孩子一起共读时声音一定要很夸张吗?本期,我们邀请到晋江市海贝湾悦读中心的创办人Cici与家长们分享一些亲子共读的技巧和干货,一起来看看吧!

初涉亲子阅读 避开以下盲区

俗话说,“三岁看老”。“人的突触(大脑发育)在3岁时已发育60%,8岁时发育达80%,所以3岁之前特别重要。这个阶段的孩子学习能力非常强,尽早开始阅读可以促进孩子语言的发育,智力、想象力的发展,阅读习惯的养成,专注力的培养,思维能力的提升,帮助孩子品格养成,好处非常多。”Cici分享道,但家长在尝试亲子共读的过程中也遇到不少问题。

Q:小孩子玩书或啃书时,是不是对书的内容没兴趣,该怎么处理?

A:孩子喜欢啃书或丢书,这表示他对图画书这件物件是感兴趣的,所以好奇地把玩,想一探究竟,这样的玩书行为就是婴儿探索学习的特有模式,父母可以提供容易操作、耐于探索的感官操作玩具书,例如:运用不同材质、巧妙设计的塑料书、布书和硬皮书等,这些适龄且多样化的图书,可以满足孩子以眼、耳、口、鼻及双手去探索新事物的需求和喜好。

如果孩子热衷于玩书行为,就让他玩个尽兴吧!先让孩子自由地探索把玩,熟悉图书的形式和结构,父母再逐步引导孩子翻开书页,认识书中的内容,发掘书画的乐趣。父母也可以尝试着以孩子的玩具、被巾等物品替代图书,满足孩子想要啃咬、抓握和把玩的欲望。

Q:孩子撕书时,父母该怎么处理呢?

A:孩子这个年龄段还不能自己独立去看书,撕书其实是孩子在探索过程中无意间造成的结果,可能是翻书时力气过大或操作不当所致,如果孩子不小心撕书了,父母应及时制止撕书的行为,以语言、表情或肢体动作传达“不可以”的讯息,避免他一再尝试。同时,父母可以和孩子一起为书本包扎伤口,告诉孩子书很疼,我们要爱护它,然后耐心地示范正确的翻书动作,让他明白书的真正用途与阅读方式。

Q:什么时候是亲子阅读的最佳时间?

A:任何时间都是适合亲子共读的,只要孩子有意愿、有兴趣阅读,即使短短的十分钟,也是共读的好时机。由于幼儿的专注力较短,每次阅读的时间不宜过长,先以短时间、多次的方式,再视阅读状况逐渐增加阅读的时间。

共读的时间可配合孩子作息,以及活动力,不同时间阅读不同类型的图书,例如:睡前适合阅读温馨的图书,精力充沛时候适合阅读可操作探索或者趣味参与的图书。



掌握共读技巧 让孩子乐于阅读

亲子共读并不只是拿着一本书用手指着读,而是让孩子在享受安全感与幸福感的同时,在潜移默化中培养孩子的创意思考,不要急于马上产生什么效果。台湾资深儿童文学作家方素珍(花婆婆)认为,家长可成为孩子的“图书馆”。而要做到这一点,首先父母要有热情,孩子会在亲子共读中与父母拥有共识、共事、共情。当孩子度过了婴儿时期,对阅读有一定的概念后,父母该如何为孩子选择图书呢?如何帮助3-6岁的孩子进行阅读呢?

Q:如何帮助孩子3-6岁幼儿学习阅读?

A:由于3-6岁是奠定孩子自主阅读能力的关键期,阅读能力的养成是这阶段最关键的基础能力,将影响孩子往后的学校学习的适应力,更是个人终身学习的要件。所以,家长最能做的,就是培养孩子对阅读积极的态度,让孩子乐于阅读。

因此,为孩子买书,并不会让孩子就此养成喜欢阅读的好习惯。所以,图画书并不是买回来便丢给孩子自己去欣赏,而是将好的图画书买回家后,念给孩子听,和孩子一起分享阅读的乐趣。

在温馨和谐的气氛中,亲子共享的

不仅是图画书,还有关爱和亲情。此外,常常念书给孩子听,亲子间所产生的亲密关系及频繁的语言沟通,可以奠定日后接受教育的基础,未来的学校教育便获得了一个成功的开始。

Q:为增强孩子的阅读兴趣,家长的声音一定要夸张吗?

A:亲子共读就是借由图书与孩子展开亲密的对话,对孩子而言,父母的声音永远是最近也是最自然的沟通媒介,在与孩子共读时,保持原来的速度放慢,在紧张或期待之处稍作停顿,或自然地加入表情和肢体动作,都会让阅读变得生动化,引发孩子的阅读热忱与兴趣。

为了增加共读时的感受性,父母可以在共读时,适当地变化声调和音色,随着故事的情节略为提高或压低声调,赋予角色不同的音色,也可以调整朗读的速度快慢,在紧张或期待之处稍作停顿,或自然地加入表情和肢体动作,都会让阅读变得生动化,引发孩子的阅读热忱与兴趣。

开栏语:在育儿的过程中,家长就像在升级“打怪”,虽晋级不断但仍有更多的挑战在后头。面对接踵而至的困惑、难题,你是请教老师、专家还是老一輩?或是翻开育儿书籍捞一捞有用的知识点?然而,也有部分家长在和与孩子斗智斗勇的过程中,摸索出一些靠谱的育儿智慧锦囊。本周起,亲子周刊将推出“育儿经”栏目,每期将围绕一个育儿话题展开探讨,快来收下这些干货吧。

育儿经

二孩家庭如何平衡?

分享嘉宾:吴银链(吴启宪妈妈)
嘉宾职业:外贸行业
推荐幼儿园:梅岭中心幼儿园



本月,电影《我的姐姐》热映,不少家长带着孩子去刷这部电影,感动之余亦有一些思考。有些人坚持独生,想把所有的爱和关注倾注在一个孩子身上。也有些人,默默地开启了二孩生活。比如,来自梅岭中心幼儿园小班的吴启宪妈妈吴银链,她就是二孩政策开放后的先行者,大宝已经10岁,二宝刚上幼儿园小班。对于二孩的定义,她有一番深刻的见解。

“童年的玩伴弥足珍贵”

“我是两个男宝的妈妈,十年的育儿之路,让我深刻理解了‘育己即是育己’所蕴含的意义,一路陪伴孩子成长的同时,我收获更多的是自身的成长,我们需要经常反思自己与孩子相处时的各种行为,毕竟身教大于言传,在不断的实践中总结经验,才能给予孩子最美的教育。”在吴银链看来,孩子不用替她争门面,不用为她传宗接代,更不用帮她养老。她只要这个生命存在,在这个美丽的世界走一走,让她有机会和他同行一段。

而她选择“二孩”的理由也很简单。“为了给大宝一个伴,我始终觉得

童年的玩伴是什么东西都替代不了的,而且兄弟之情也是他们一生最宝贵的财富,所以在大宝6周岁的时候,二宝出生了。”吴银链说道。

“烦恼也随之而来”

然而,烦恼也随之而来。面对两个相差6岁的男孩,让她着实体验了一把当妈的不容易,尤其是陪伴上的不均衡,让大宝一度“失宠”。吴银链说道,“当时大宝正面临幼小衔接,一年级的作业对他来说比较吃力,而我当时把重心放在小宝的身上,并没有给予大宝该有的耐心与指导,还会因为作业的问题指责孩子,当时大宝的情绪特别低落,走路都是低着头,我忽然意识到我的情绪完全决定孩子的状态,我开始有意识地进行自我调整。”

随后,她开始研究二孩育儿书,并请教身边的二孩妈妈分享一些生活经验。“后来,我也跟大宝就我指责他作业的事情进行深入的沟通,非常真诚地跟他道歉,告诉他妈妈犯错了一遭,让她有机会和他同行一段。而给她选择‘二孩’的理由也很简单。”

难过。每每想起这件事,都让我特别愧疚和心痛。”

宝妈干货分享

“我觉得二孩的家庭,除了父母要多和大宝沟通交流,还可以适当地安排一些大宝的独处时间,让孩子感受到父母的关爱还和从前一样,只有家长不偏不倚,重视平等,拒绝大小让,两个孩子之间相处才会更和谐;而且,家长应该用同样的方式对待两个孩子,这样孩子在心理上才能保持平衡,才能帮助孩子建立起平等的家庭环境,孩子之间需要计较的事情变少了,关系自然就融洽了。”

下期预告

探讨话题:你懂得和孩子聊天吗?

参与方式:发送您关于本期话题的经验、见解或独到思考至邮箱 506460154@qq.com,并留下手机号码或微信号,待本栏目记者与您联系。

亲子健康

二孩妈妈怎样缓解焦虑?

专家:学会积极寻求帮助

近日,电影《我的姐姐》引发了一波中国式二孩的热议。不少妈妈表示,二孩之家更为热闹,但也伴随着不少烦恼,比如,精力明显跟不上,陪伴分配不均,无法管理好自己的情绪等等,就此,本期“亲子健康”采访了晋江市平山中学专职心理辅导员、国家二级心理咨询师陈红礼,给二孩妈妈一些实用的建议,调整好心态打开新的人生篇章。

宝妈积极调整心态

“看着别人热闹的二孩家庭,不少妈妈也加入了二孩的行列。然而,照顾俩娃的辛苦付出让许多二孩妈妈苦不堪言。这个时候,二孩妈妈就需要及时调整自己的心态,让自己更快适应不同的生活。”陈红礼说道,许多妈妈在生二孩之前,都会谈过或者

想过为什么要生二孩。“为了给大宝多一个伴”“为了以后自己老了,不能动弹了,孩子负担不会那么重”“留一个孩子在身边”……不管为了什么,每当身心俱疲的时候,想想二孩的初衷,给烦躁的心情降降温。

与此同时,二孩妈妈要学会积极寻求帮助。在许多家庭里,照顾孩子似乎成了妈妈的责任,妈妈是第一责任人,家庭成员这样认为,甚至妈妈们自己也这样认为。没有照顾好孩子,妈妈就好像很不称职。“其实,照顾好孩子是每个家庭成员的责任。当然,在孩子刚出生至18个月期间,妈妈的陪伴很重要,但这并不意味着,妈妈就要全天候牺牲自己,而是家庭成员能为妈妈提供良好的条件保证孩子和妈妈的联结。”陈红礼补充道,妈妈必要时要及时寻求家人的

帮忙,如孩子的爸爸、爷爷奶奶或者外公外婆,照顾孩子是有人的责任。

另外,二孩妈妈要学会积极地表达情绪。许多妈妈在求助无果或者没有求助的情况下,默默忍受,焦虑的心情、疲惫的身体,再加上偶尔的心理失衡,“凭什么我一个人累死累活”,这样的忍耐到达一定程度时,就好像煮沸的高压锅一样无处宣泄,情绪必然炸开,伤人伤己。在日常生活中,二孩妈妈要学会积极表达自己的情绪,从客观事实入手,不指责家人,先说自己的感受,再表达自己的期望。

给孩子做心理建设

而二孩生活中的“重头戏”,便是如何去平衡两个孩子。似乎每个大宝都会经历一个“争宠”的阶段,面对

大宝的“异常”举动,家长该怎么做呢?陈红礼建议道,家长可以适当给予大宝心理建设,比如借助绘本让孩子有个心理准备,家里多了一个小弟弟(小妹妹),将会带来哪些不一样的变化。同时,家长可找机会和大宝回忆过往,美好而温馨的往事,能快速抚慰孩子的心情。此外,疲惫的二孩妈妈应对孩子多点耐心,鼓励孩子勇敢表达自己的心情和想法,多站在孩子的角度考虑。

当二宝慢慢长大,大宝有了玩伴以后,冲突也随之而来。对此,家长可以给两个孩子建立规则,不偏袒,遇事商量着解决。同时,让孩子们知道,他们是彼此世界上最亲的人,要学会互相包容。最后,还要让孩子在无法解决矛盾的时候,学会向家长寻求帮助。



嘉宾名片

陈红礼:晋江市平山中学专职心理辅导员,国家二级心理咨询师,福建省何成勇心理名师工作室成员,泉州市心理健康教育骨干教师,晋江市教坛新秀,晋江市心理健康教育兼职教研员,晋江市高中组心理健康教育校级组成员。

金榜口腔

—让孩子快乐看牙—

医保定点 8266 3666

晋江经济报亲子驿站 实践基地

—中国品牌之都·亲子推荐品牌—

★启飞少儿体能训练中心★

孩子的健康·我们的事业

安海店:晋江市安海镇永春1988文化创意园2楼
晋阳店:晋江市晋阳街道阳光时代广场3楼3楼
平海店:晋江市平海镇古庙路2号

咨询电话:0595-2202098 15985980088

绘本阅读

二孩家庭必备 抚慰大宝情绪

本月,《我的姐姐》这部电影赚足了观众的眼泪,面对家里的大宝和二宝,家长该如何平衡呢?随着二孩政策的开放,很多小家庭从三口之家变成了更热闹的四口之家。除了洋溢而出的幸福外,烦恼也随之而来:如何照顾大宝的情绪?怎么平复他的争宠心理?本期,绘本阅读将推荐几本与二孩相关的绘本,一起与孩子来一场温情共读吧。

绘本名称:《彼得的椅子》



适读年龄:3-6岁

推荐理由:在幼儿成长的过程中,接受家庭的新成员对于原先处于中心地位的幼儿来说是一种威胁,但幼儿在成长中的发展潜力和自我调整能力是不能用平常人的眼光来估量的。二宝来了,爸爸妈妈手忙脚乱,大宝的感受往往容易被忽略。如何战胜手足间的嫉妒,达到成长的自觉,就是本书要体现的。

绘本名称:《你们都是我的最爱》



适读年龄:3-6岁

推荐理由:这本绘本讲述了熊爸爸熊妈妈面对三个小宝宝争宠的行为,如何表达对他们每一个人的爱。读这本书可以提前让大宝明白,父母爱每一个孩子,而每一个孩子都是值得爱的。被爱的孩子,才能够真正长大。这是经典畅销名作《猜猜我有多爱你》的创作者再度携手创作的作品。书中用简单温馨的故事,打动每一个人的心,让大人小孩读了都好满足。

绘本名称:《跟屁虫》



适读年龄:3-6岁

推荐理由:二孩时代的到来让很多家庭发生了质的变化,对于哥哥或者姐姐来说,家里那个小的就是个“烦人”的跟屁虫。虽说“烦人”,可是在生活中,大宝对二宝的关怀和照顾,总是充满暖暖的爱;虽说“烦人”,二宝也给大宝带来了意料之外的快乐。该绘本以孩子为主角,运用第一人称,虽然对话简单,却让孩子感觉到亲切,仿佛自己就是故事中的小主人公一样,读完让人会心一笑。