



开学将即 如何让孩子快乐入园

育儿专家:要在开学前做足“功课”

“经常盼着老二走进校园的那一天,但随着开学时间的临近,我又开始焦虑了。”暑期仅剩20来天,咱厝小萌娃们将开启人生的新旅程:第一次离开父母的怀抱,踏入幼儿园,融入新的集体生活。身为父母,该如何提前为即将上小班的孩子做准备呢?就此,本报记者采访了晋江市教师进修学校学前教研室主任苏海云,为家长分享一些实用的干货。

家长热议

“孩子要上幼儿园,我先焦虑了”

“我女儿从出生到现在,一直都是我们陪着她,没有离开过家人身边。再过10多天就要去上幼儿园了,我还是比较担心她会产生分离焦虑。”家住晋江中奥名雅居的陈女士告诉记者,由于孩子的生活作息较不规律,经常到了晚上11点多还没睡觉,早上又睡到9点多,一时很难调整过来,一想到下个月即将开启幼儿园生活她就犯愁。

无独有偶。在晋江一事业单位上班的曾女士也有同样的烦恼。“我小儿子今年9月份也要上小班了,因为我平时都要工作,大部分时间都是家里的老人帮忙带,孩子不知不觉养成了衣来伸手饭来张口的不良习惯。到时候上了幼儿园,我也很担心他一开始无法过集体生活而哭闹。”

苏海云表示,幼儿园新生家长有这种顾虑是比较普遍的现象。因为孩子从出生到3岁这个阶段,生活起居都有父母、亲人照料,他们渐渐会对家人产生依恋。到了幼儿园,孩子第一次真正与父母和家人分离,在新的环境中他们会感到不安和害怕。而且,入园后还要学习自己穿脱衣服、吃饭和睡觉等,需要自己的事情自己做,孩子缺乏安全感,自然会产生分离焦虑。



苏海云

专家建议

“可以提前准备,淡化分离焦虑”

苏海云建议道,为了让孩子更好地适应幼儿园生活,这阶段家长可以提前从生活和心理两方面着手,为孩子入园做准备。心理方面,家长可以在开学前,多跟孩子讲讲幼儿园里的情况,也可以邀请已经上了幼儿园的大哥哥、大姐姐来家里讲讲幼儿园里有趣的事情,让孩子对幼儿园有一个美好的印象,激发他们想上幼儿园的愿望和兴趣。此外,家长还可以针对性地选择主题绘本读给孩子听。比如,《汤姆上幼儿园》《我爱幼儿园》《幼儿园的一天》等,帮助孩子建立对幼儿园美好生活的好奇和向往,也能淡化分离焦虑。



延伸阅读

家长本身该如何做好心理调整,陪孩子共同度过人生中成长的第一课?苏海云建议家长从以下两点出发,积极应对分离焦虑,家园携手共同努力。

首先,家长需管理好自己的情绪,不要给孩子传导错误的信息。比如“你在家都不好好吃饭,到了学校没人管你看你怎么办”“你不好好收拾你的玩具,到幼儿园让老师教训你”等。这样的语言会让孩子觉得幼儿园是一个可怕的地方,会让孩子对幼儿园产生恐惧心理。

其次,家长要信任幼儿园和老师。不同家庭的孩子持续的分离焦虑时间有所不同,有的孩子可能20来天就适应了,有的孩子可能要一个月,这时有的家长可能就更焦虑和担心了,其实这样更无法帮助孩子。家长应放手将孩子交给老师,相信、理解老师,与老师建立良好的合作关系,帮助老师了解孩子的性格特点、生活习惯和情绪表现等,才能让孩子尽快度过分离焦虑,顺利适应幼儿园生活。

走 一起发现好玩的“秋天”

“秋天是什么颜色的?”“我觉得是黄色的,你看从树上掉下来的枯叶就是黄色的。”暑期余额仅剩三分之一,而立秋时节已过。如果你已过腻了和孩子在家“斗智斗勇”的日子,不妨找个时间带孩子出门寻找身边的“秋天”。掉落满地的松果,踩上去咯吱作响的枯叶,都是孩子们探寻季节之美的工具。

拾捡枯黄的落叶

地点:八仙山

目前,咱厝白天的天气还比较炎热,但夜晚到清晨时段有些许微凉。如何让孩子感知到身边季节的变化呢?其实,我们身边就有天然的场所,家长不妨找个时间带孩子到八仙山散散步。沿着蜿蜒曲折的骑行步道,沿途植被丰富,偶尔秋风阵阵落叶飘舞。出发前,可以让孩子带个小袋子,沿途拾捡一些形状特别、五彩缤纷的落叶回家。对了,细心的家长 and 小朋友或许还能发现树上掉落的“果子”,比如松果、小杨桃等。

把这些天然的“玩具”捡回家后,能做什么呢?家长可以在家里陪孩子进行树叶创作。首先,拿出一张A4大小的白纸,鼓励孩子根据落叶的形状、颜色、大小进行大胆想象,并按照所想的进行摆放,小鸟、蝴蝶、小老鼠、金鱼……一只只形象生动的树叶拼贴动物跃然于纸上,最后再用胶水将落叶固定在画面上,形成一幅作品,并将其裱在相框中。

此外,家长还可以和孩子玩枯叶颜色配对。家长可以先准备好色卡或色条,让孩子带着色卡或色条边玩边完成任务。浅黄、黄色、褐色、红褐色……在这个过程中,可以增强孩子的观察能力、对颜色的认知和感知程度,而且对孩子的绘画非常有帮助,能让他们更精准地把握用色。

登高爬山寻宝

地点:紫帽山

除了到公园寻找季节变化之美外,家长还可以带着孩子驱车前往附近的紫帽山。在山野之中,呼吸清新的空气。当然,如果只是纯粹地沿着徒步栈道爬山的话,对于孩子来说可能会比较枯燥。为此,家长可在途中给孩子设置一些游戏环节,让爬山活动变得更加有趣盎然。

比如,寻宝游戏。在出发前,鼓励孩子拿出纸笔罗

列一个物品清单,比如红色的树叶、黄色的花朵、Y形的树枝等,在途中孩子会认真去寻找。如果完成事先设定的任务,孩子的参与感和成就感也会更强。此外,还可以和孩子一起进行手工DIY,将带回来的物品制作成标本、书签等。



户外野餐玩耍

地点:附近公园草地上

随着天气逐渐转凉,家长可以在下午4点至傍晚时分,带孩子到附近的公园野餐。出发之前,需事先备好各种物料,包括野餐垫、各种可口美味的食物等必备品,还可以带露营帐篷、气球、泡泡机等“锦上添花”的道具,便可以拍出美美的野餐照片啦。

对于露营,相信孩子们最期待的便是“开吃”的环节了。那么,有哪些食物适合露营时外带呢?美味的披萨、小蛋糕、饮品、水果盘等都是不错的选择。除了品尝美味的食物外,家长还可以设置几个游戏环节,让孩子们玩得开心、尽兴。

小贴士

1. 这季节蚊虫还是比较多,户外活动注意进行防护,可贴防蚊贴或防蚊扣,同时备一些驱蚊药。
2. 活动行程尽量控制在孩子的体能之内,将出行安全放在首位。
3. 结伴同行时,注意培养孩子的良好习惯和人际交往能力。

亲子健康

孩子频看电子产品怎么办?
这么做让眼睛“放个假”



暑期过半,不少孩子在享受假期,但眼睛却在“加班”。有不少家长抱怨,孩子几乎每天都要看动画片,一开始还有时间限制,但出门上班后移交给爷爷奶奶看管,电视就关不上了。那么,在没办法避开电子产品的前提下,如何保护孩子的视力呢?

现象:
频用电子产品 孩子过度用眼

“我儿子暑假在家经常都跟我说很无聊,每天都让我给他看两集动画片,但是电视机一打开后就很难关上,看完两集还闹着想继续看,看太久了我怕对孩子的视力有影响。”家住中航城天骏的曾

女士苦恼地说道。暑假期间,不少亲子家庭因为孩子使用电子产品的时间过长,导致亲子关系紧张。

而有的家庭,因为父母都是双职工,孩子交由长辈看管,孩子在家简直“放飞”了自我,电视、手机轮番“上阵”。对于家长来说,电视等电子产品可以用来打发时间、娱乐消遣。然而,对孩子来说,电视机里一幕幕未知、神奇又精彩的世界,能满足他们探索世界的好奇心,如果节目选对了还能学到知识。

对策:
注意用眼习惯 尽量每天运动

对此,家长该怎么办呢?如何在看

动画片和保护孩子视力之间做到平衡呢?业内人士给家长提出了专业的护眼建议。首先,控制屏幕时间在40分钟以内,尽量减少电视、电脑、手机等对人眼产生辐射。如看书、画画、写字等,要注意引导孩子保持良好的坐姿,同时避免光线过强或过暗,降低对眼睛的伤害。

另外,暑期仅剩不到20天,家长要有意识地帮孩子调整作息,尽量早睡早起,保持充足的睡眠。在饮食方面,尽量减少高糖零食的摄入,多吃蔬菜、水果、鱼等食物。最后,每天尽量安排1个小时以上的户外运动时间,比如跳绳、打羽毛球、乒乓球等,对预防近视有所帮助。

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—

培养 2 - 8 岁 儿童
阅读 兴趣、习惯、能力

海贝湾悦读中心

【晋江馆】瑞璟香榭花都二楼 85480800

【石狮馆】世茂摩天城幸福坊三楼 83010800



巧缘文创

刺绣文创产品定制与课程教学、少儿刺绣培训
成人刺绣培训、团建派对定制、旗袍华服高端定制
旗袍出租、复古写真拍摄、婚纱摄影等

电话: 18659595408王小姐; 13788854423吕小姐

地址: 晋江市国际工业设计园6号楼103单元 巧缘文化创意有限公司



绘本阅读

打开季节绘本
探寻秋日之美

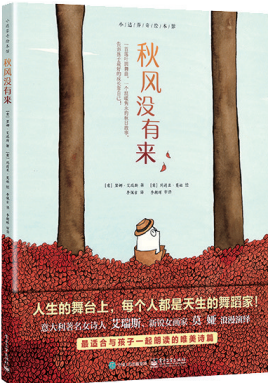
转眼立秋。朋友圈内满屏的“秋天的第一杯奶茶”“秋天的第一道算术题”“秋天的第一次聚餐”……在秋天的开端,大家都“诗意”了一把。这是一个浪漫的季节,除了秋风与落叶外,还有什么景象可以代表秋天呢?本期,“绘本阅读”将推荐几本与秋天有关的绘本,快和孩子一起来打开“秋天”吧!

绘本名称:《小种子》



适读年龄:3~8岁
推荐理由:秋天来了,大风把种子们高高地扬起来,带到远方。在这些种子中间,有一粒特别细小的种子,它能跟上别的种子吗?它们又都要去哪里呢?该绘本的作者借由许多小种子乘风离开果荚,直到落地生根、开花的旅程,以简单的文字,明朗的图画,清楚地呈现生命之息息相关、延续不易。这是一本不需要太多解说,孩子便能感受到“生命”的价值与延续的图画书。

绘本名称:《秋风没有来》



适读年龄:3~6岁
推荐理由:秋天就要来了。树上的叶子变得黄黄的、脆脆的,随时准备扑进风的怀抱,像蝴蝶那样翩翩起舞。可是,树叶们都在等,秋风却迟迟不肯来。往常秋风都是很准时地教树叶们回旋、摆荡、起舞,没有了秋风,树叶们又该怎样飘落呢?这是一本洋溢着诗情画意的图画书,讲述了一个温暖隽永的秋天的童话。一个温暖隽永的秋日故事。

绘本名称:《叶子先生》



适读年龄:3~6岁
推荐理由:枫叶、橡树叶、银杏叶、无花果叶……不同形状、色彩和斑纹的叶子被作者巧妙组合,拼贴成各种动物、植物和秋日风景。全书的每一页都是不规则的形状,作者裁剪画面,制造出蜿蜒的河流、起伏的山丘、绵延天际的森林……让迷人的秋色立体地呈现出来。读过这本书的孩子,会迫不及待地走到室外,收集落叶,创作属于自己的秋天故事!秋天的季节,和孩子一起来DIY吧!