育儿经

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，还是老一辈？或是翻开育儿书籍捞一捞有用的知识点？然而，也有部分家长在和孩子斗智斗勇的过程中，摸索出一些靠谱的育儿智慧锦囊，快来收下这些干货吧！

寒假里如何跟孩子愉快相处？

寒假来了，不少家长一边“瑟瑟发抖”，一边和“熊孩子”开启斗智斗勇模式。在这抬头不见低头见的日子里，怎么跟孩子愉快相处呢？遇到淘气调皮甚至“不听话”的娃，又该怎么办呢？来自晋江市磁灶镇大埔中心幼儿园的柯毅楠妈妈蔡双妹对此颇有心得，一起来看看她分享的育儿干货吧！

允许孩子“淘气” 试着营造宽松的氛围

爱会给予孩子更多的安全感，让他们更加自信、快乐地成长。但家长如何做到真正地爱孩子，让孩子在爱的教育下飞得更高、更远、更稳呢？蔡双妹在和儿子相处的过程中，常常自我反思、修正，并在不断尝试中让亲子关系变得更加融洽。

“我儿子活泼好动，非常喜欢玩捉迷藏。记得刚上小班时，有一次我满屋子找不到他。最后，我将目光锁定在房间的大衣柜，可我发现衣柜门外有把大椅子，我心想：他如果钻进衣柜又怎么把椅子重新摆回原位呢？我小心翼翼地拉开衣柜门便听到有个淘气鬼正藏在衣柜里哈哈大笑。我赶紧问他怎么把椅子原封不动摆回去的，他得意扬扬地说：‘我没动椅子啊，是从椅子下面的空隙钻进去的呀！’这个淘气鬼真是让人又爱又恨。”蔡双妹说道，可即使是这样，她也没有严厉训斥他，而是告诉他下次不要这样和爸爸妈妈开玩笑，因为这样爸爸妈妈会非常担心。

在她看来，家长需要给孩子创造一个宽松的成长环境，允许孩子“淘气”，保护孩子天真的“聪明与智慧”。同时，也让孩子感受到父母的关心与爱护。

接受孩子“不听话” 学会尊重孩子的想法

经常听到有人夸孩子：“你们家的孩子真听话，真乖！”对此，很多家长引以为荣。“记得我儿子刚开始见了亲戚朋友从不主动问好，起初我很纳闷，怎么那么不听话，不讲礼貌呢？我反复提醒很多次，发现他一点也没改变，且每次我们的心情都会受到影响。偶然间，我看到了一篇育儿文章中提到要学会尊重孩子的个人想法，不能把成人世界的理解强加在孩子身上。”蔡双妹分享道，从那以后，她没有再责怪她儿子，只要他没有伤害到别人，想不打招呼也没关系，如果不是孩子发自内心的认同，不如让他“不懂事”“不听话”一点。事实证明，当孩子慢慢地意识到懂礼貌是一种品德时，他便自然而然地懂得主动问好了。

“我觉得家长要学会控制自己的情绪，接受孩子的‘不听话’，尊重孩子内心的想法。后来，我还把儿子的奖励卡找出来交给他，并告诉他如果我不对他发脾气、表现好，他也可以给我发奖励卡，如果不好他就扣掉奖励卡。”蔡双妹笑着说道，久而久之，她发现和孩子之间渐渐懂得控制自己的情绪了，并且互相学会了聆听。原来，相比家长得到孩子的认同，孩子更期待得到父母的认同。

学会俯下身子 理解孩子的世界

蔡双妹回想道：“有一年儿童节，我儿子想要一辆警车，但我认为家里已经有一辆警车了，就给他买了一辆消防车。当他收到礼物时，并不是很开心，只是微微一笑，一点都不兴奋。原来，他认为家里这辆警车发不出声音，喜欢商场里那辆会发出声音的警车。”蔡双妹补充道，那一刻她意识到自己的大意，没有俯下身子、用孩子的“高度”去理解和认识他，没有读懂孩子的心思，没有给他“他心目中的爱”。

很多时候，家长会误以为他们已经为孩子付出了很多，都是对孩子无私的爱，可是缺乏“蹲下来”的意识，缺乏从他的“高度”去看问题的姿态，或许给予的“东西”“爱”并不是孩子想要的。“从那以后，我每次买礼物都会尽量考虑这东西是不是他喜欢的，而不是一味地给他买我认为的所谓的‘好东西’。”蔡双妹认为，爱是最好的教育，教育最难的地方是如何真正地爱孩子，通过孩子的行为去了解他的内心，从而给予不同的教养方式。作为母亲，她一直在学习，在观察，在思考。教育之路，任重道远。

本版由本报记者张清清、陈青松、唐淑红采写

亲子健康

给家长的寒假清单 孩子“充电”放松两不误

“才放假不到一个星期，我女儿已经在喊无聊，说想念她班上的小伙伴了。”“我儿子在家里电子产品不离手、垃圾食品不离口，我都吼不动了。”虽然仅有短暂的一个月时间，但在这段充满喜悦、安逸、放松的日子里，如何让孩子们的假期过得更加充实而又有意义呢？本期，“亲子健康”将为家长提供几点实用的建议，一起来看看！

养成良好作息

眼下，孩子们正在享受着假期，天气寒冷不需要天天早起上学，但也不能太晚起床，打乱正常的作息时间。这段时间，可能会亲友、聚餐的时间比较多，但家长仍需让孩子尽可能按照原来的作息时间，做到不熬夜，尽量早睡早起，以免一个月后又难以调整过来。

合理利用时间

在学校，有老师安排好的一日常规，小朋友每天过得忙碌而充实。但是，放假了待在家里，孩子仿佛是放飞的小鸟，不知道该怎么过好每一天，而看电视、刷手机成为不错的“消遣”。其实，家长可以给予孩子引导，并为孩子树立好榜样。比如，建议孩子在放假期间做父母的“小帮手”，帮忙做一些力所能及的家务活，收拾玩具、餐盘、浇花、洗菜等。

除此之外，还可以给小朋友一些实用的建议，让他更有意义地过好这个假期。比如，带孩子挑选一些他感兴趣的绘本，告诉他看书可以收获很多知识、经验，也是很好的打发时间的方式。另外，还可以利用假期带孩子去拜访亲朋好友，在交流、互动中学习一些社交礼仪知识，让自己每天收获一项“小技能”。

尝试独立自主

假期的生活节奏适当放缓，家长可以放松紧绷的神经，适当“放手”，让孩子尝试独立去完成一些事情。比如，平时需要家长帮忙完成的刷牙、洗脸甚至洗澡等，可以尝试着让孩子自己独立完成，给予孩子试错的时间，让孩子有突破自己的机会。

享受亲子时光

这段时间，一般也是家长一年当中最为悠闲的时刻。那么，家长可以卸下平日里工作、生活的压力，放下对孩子严厉的身段，尝试着跟孩子开启一段美好、难忘的亲子时光。比如，带孩子看一场期待已久的电影，或者一起在家里制作手工，睡前和孩子养成亲子阅读的习惯，带孩子到周边的景点走走等。相信，家长有意识的规划和引导，能够让孩子过个自由又欢乐的假期。

五彩驿站

萌娃出动 喜迎虎年 咱厝幼儿园花样迎新春

年关越来越近了。在寒假到来之前，咱厝各大幼儿园开展了各类主题迎新活动。通过穿年服游园、新年大扫除、迎新纳福、举办幼儿园版的“虎年春晚”等，让孩子们提前感受中国传统佳节的喜庆氛围。一起来瞧瞧！

晋江市艺术实验幼儿园 开展虎虎生威贺岁活动

日前，晋江市艺术实验幼儿园开展了“回望牛牛风采，期待虎虎生威——期末总结会暨新年贺岁活动”。蔡彩萍园长以《“艺”路星光 繁花相伴》为主题从“爱的倾注、繁花似锦、星光闪闪、你若盛开、美好期许”五个方面回望过去，展望未来，并对该园评选出的优秀年级组及个人进行表彰。

随后，老师们用自己优美的舞蹈和动听的歌声，带来一出出精彩的节目。比如，大班段的《虎舞生威》、小班段的《新年快乐》、中班段的《恭喜发财》、行政组的《相亲相爱一家人》等。当天，还设置了你比我猜游戏，各组成员积极参与，既有语言描述，又有肢体动作，比赛在一片欢声笑语中结束。

西滨中心幼儿园 开展主题游园活动

近日，晋江市西滨中心幼儿园开展了第二届“暖冬之约 以爱之名”游园活动。当天，孩子们穿着喜庆的年服，走遍了幼儿园的各个角落，寻找、品尝来自五湖四海的各类美食。重庆火锅、东北烧烤、广东糖水、北京糖葫芦、四川红糖糍粑、云南过桥米线等。除了品尝美味的食物外，幼儿园还为孩子们准备了趣味的民间游戏，包括投壶、摸瞎、舞龙舞狮等，孩子们在喜气洋洋的氛围中迎接新年的到来。

该园园长洪非凡告诉记者，该活动通过幼儿园、社会、家庭三位一体来开展，将“生活、学习、游戏、运动”的元素融进“暖爱”课程中，借助多形式的特色活动，满足了外来务工子女在知识、情感、能力方面的发展需求，培养“身心健康、好奇探究、乐群合作、快乐自信”的幼儿，让他们在温馨融洽的生活中逐步适应环境。孩子们通过玩一玩，吃一吃，谈一谈，在探究体验中了解新家乡的美食文化、人文文化，感受新家乡的特色，对新家乡有认同感和归属感。

“在活动前期，我们把环境创设的主动权还给孩子，幼儿和老师一起商讨怎样布置游园活动，孩子们自己设计画展内容，在这一过程中，孩子们已经成为活动的小主人。除了让幼儿感受浓浓的晋江文化、晋江风俗和晋江美食外，本次活动还将小朋友老家的美食融入进来。人在他乡总会想家，家乡的水土也许无法携带，但家乡的味道却可以信手拈来，家乡菜能够让孩子们、家长们更直接地感受到新老家乡的味道。”洪非凡说道。

“游园活动真是年味十足。每个教室都布置得喜气洋洋，独具一格。特别是孩子们的新年大作，让我们大开眼界。每个摊位准备的材料都特别丰富，老师们真是投入了大量精力。”“为了让孩子们感受文化差异，美食差异，老师们设置了不同的美食，让孩子们通过游园的方式直接感知，孩子们回家还把所见所闻跟我们分享，真是特别有意义的一次活动。”该活动获得了幼儿园家长的点赞与好评。

大埔中心幼儿园 辞旧迎新 萌娃出动

为传递传统习俗辞旧迎新的美好寓意，抓住生活中的教育契机，萌发幼儿劳动意识，培养幼儿劳动能力及责任感，体验劳动乐趣，日前，晋江市磁灶镇大埔中心幼儿园组织全体幼儿开展新年大扫除活动。

活动开始前，教师组织幼儿一起讨论幼儿园里需要清扫的地方，大扫除需要使用的工具等，提前为大扫除做好准备。了解大扫除的有关事项后，幼儿们开始分组讨论，制定计划，各负其责，互相分工。

瞧，孩子们自带抹布、水桶、拖把等清洗工具，挽起袖子蓄势待发。扫、拖、擦、洗，整洁卫生我最行。幼儿园里到处是他们挥汗奔忙劳动的身影。小身体，大能量。孩子们沉浸在愉悦的劳动体验中，劳出自信，动出快乐。此次辞旧迎新大扫除活动，孩子们亲身参与，动手体验，真切感受到传统习俗辞旧迎新的美好寓意，同时也增强了劳动意识，培养了良好的劳动习惯。

张林中心幼儿园 虎力全开 迎新纳福

春节是我国民间最隆重、最热闹的传统节日。日前，晋江市磁灶镇张林中心幼儿园开展了虎年迎新系列活动。活动中，孩子们通过查阅资料，分享了关于春节的民俗文化。在许愿树前，孩子们和家长一起在装饰好的许愿卡上写下祝福或愿望，并用红色绳线将许愿卡绑好，再挂到许愿树上，寓意开启梦想之门，成就未来之路。画画时间到了，在熟悉了老虎的特征后，孩子们凭借着对老虎的印象，展开自己的想象，大胆作画，用自己的方式为虎年增添色彩。

写福贴福，福迎新年，共同庆祝新年的到来。“福”字指福气、福运，在集五福的环节，孩子们与家长共同写下新年福字，一张张福字寄托了人们对幸福生活的向往，对美好未来的祝愿。除了集五福，孩子们还巧手剪窗花，不仅为即将到来的新春增添喜庆，也是对民俗文化的传承。在欢乐歌声庆新春活动中，飞扬的歌声，激昂的旋律，让爱党爱国的种子在孩子们的心中生根发芽。

东石镇中心幼儿园 “虎年春晚”精彩上演

日前，一场有趣又好玩的“东幼”春晚在晋江市东石镇中心幼儿园精彩上演。活动现场，大班段小朋友带来精彩的走秀表演、魔术表演、童谣串烧等；中班段小朋友踏着激情的节拍，踩着欢快的舞步，个个自信满满，为在场观众带来精彩的歌舞表演；小班段小朋友穿上漂亮的衣裳，一出场就“气场全开”，用最欢乐的心情迎接新年的到来。

另外，现场还有写春联、DIY灯笼等活动，画一画、贴一贴，一盏可爱的立体小灯笼就完成了。剪窗花既是迎新年的风俗习惯，又代表着喜庆与团圆，小朋友们通过折、剪、贴完成窗花，感受窗花的对称美。琳琅满目的美食让小朋友们目不暇接，小朋友们穿梭在美食摊位之间，品味各种美食。好玩的民俗游戏，让小朋友们玩得不亦乐乎。通过此次活动，让小朋友追随游园里的年味“走街串巷”，在玩乐中欣赏，在体验中传承，用最有仪式感、最温暖、最儿童的方式感知中国习俗，体验中国年味。

东石金山中心幼儿园 开展“除尘迎新春”活动

为了迎接新年的到来，晋江市东石镇金山中心幼儿园开展“除尘迎新春”活动。教室里，小班小朋友拿着小桶和抹布，在老师的指导下擦着桌椅，有的擦玩具、有的擦窗户，还有的拿着扫把扫地，忙得不亦乐乎。只见中班小朋友正卖力地擦拭窗户、栏杆，他们不怕脏不怕累，干劲十足！

角色室、结构室和图书室是大班小朋友的阵地，他们卷起袖子认真地擦洗每一个角落，边打扫边整理教玩具。他们脸上洋溢着笑容，感受到劳动原来也是一件快乐的事。一时间，整个幼儿园里都呈现一片热闹的劳动景象，在老师和孩子们的努力下，幼儿园里焕然一新！

通过此次除尘活动，不仅让小朋友体验到劳动者的辛苦与快乐，同时也加深了宝贝们对过年除尘习俗的理解！

东石镇锦青中心幼儿园 举行“萌虎迎新春”活动

为了给小朋友增添别样“年味”，晋江市东石镇锦青中心幼儿园特别推出“迎新年，集五福”活动。现场有“快乐拍拍”“投壶”“一击即中”“写福字”等活动，吸引了小朋友驻足体验。

伴随着热闹的音乐，年味十足的年货大街吸引了不少小朋友，糖葫芦、棉花糖、拳头母……一道道香甜可口的小吃，满足了孩子们的味蕾。传统游戏是庙会必不可少的项目，捞鱼、套圈圈……让孩子们体验民间传统游戏的快乐。

通过此次活动，让小朋友在特色的迎新春活动中感受年的味道，度过别样的“萌虎迎新春”活动。