



“宅家”生活怎么过？ 咱厝老师来支招

“两个孩子在家的第5天,我觉得屋顶快要被掀了,不知道怎么样才能和他们愉快相处。”“孩子天天待在家里,该怎么过比较充实而有意义呢?”本周起,咱厝幼儿园的孩子们开启了“宅家”模式。那么该如何高质量地度过这段时光呢?对此,晋江市实验幼儿园业务园长吴秋玲为大家分享了实用建议,快来收下吧!



晋江市实验幼儿园业务园长吴秋玲

抓住契机 有效陪伴孩子

孩子宅在家里,和父母相处的时间突然多了起来,这其实是亲子陪伴的好时机。高质量的陪伴,对孩子来说是最好的课程。家长也知道,陪伴对孩子的成长起着十分重要的作用,但怎么做才是有效的亲子陪伴呢?

吴秋玲说道,家长在陪伴孩子的过程中,有时候会踏入“陪伴误区”。一种是“敷衍式的陪伴”,缺乏与孩子的情感交流;另一种则是“管制式的陪伴”,让孩子缺乏自由成长的空间,无形中增加孩子的压力,甚至使其产生排斥陪伴的心理。

“有效的亲子陪伴并不取决于陪伴时间的长短,而是取决于陪伴过程中的质量。这需要父母关注孩子,共同参与活动,投入感情、时间和交流。当家长真正了解孩子的需求,和孩子在心理层面产生共识,并给予适当的鼓励和支持,那么孩子自然而然会更加愿意和父母亲近。”吴秋玲分享道。

值得一提的是,这段时间很多家长需要边工作边照顾孩子,难免精力不足。而孩子在家里时间久了,也会想引起家长的注意。两者之间,便会存在冲突。面对这种情况,就需要家长静下心来,从孩子的角度去考虑他这个行为背后的原因,而不是简单粗暴地批评教育,否则会适得其反。

寻找趣事 和孩子乐在其中

那么,有哪些事情可以亲子间共同来完成呢?吴秋玲建议道,家长可以跟孩子共同讨论后再制定一日作息时间表,科学合理地将一日生活与学习,便于上学后更好地衔接。在制作时间表的过程中,家长可以引导孩子将作息表以图文并茂的方式画出来,并张贴在自己的小空间或者家庭显眼的位置,方便孩子每日对照执行。

居家期间,家长还可以陪孩子进行亲子运动,保证孩子每天2个小时的运动量。当然,运动的方式也应该是多样化的,包含大肌肉运动(跑步、立定跳、投掷等)、精细肌肉运动(剪纸、泥工、搭积木、串珠)、平衡协调运动(跳绳、拍球、羊角球)等。如果孩子不愿意迈开手脚,家长可以播放幼儿园的早操音乐,并带动孩子一起动起来。

注意保健 增强身体免疫力

“家长要教导孩子勤洗手,因为很多疾病都是通过手部接触传染的。即使宅在家里,仍要监督孩子‘七步洗手’。”吴秋玲说道,由于待在家里的时间比较长,家长需要每天开窗通风至少3次,每次至少半小时。需要注意的是,眼下非必要不外出,如果得出门一定得戴口罩。

在饮食方面,科学合理的营养膳食能有效改善孩子的营养状况,增强身体抵抗力。家长在孩子的食谱中可尽量多样化,比如谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。疫情期间,更要将每样食物煮熟煮透,避免病菌侵袭。

吴秋玲分享道,如果孩子入园期间进餐较慢、挑食或注意力不集中,家长可以利用居家期间做针对性的引导。比如,针对进餐慢的孩子,家长可以利用小时钟、沙漏等工具,帮助孩子计时;针对挑食的孩子,有条件的家庭可以尝试食物多样化,从少量到多量,逐步递进式引导等。

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,还是老前辈?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!

如何让孩子更独立 三个关键词供家长参考

作为父母,都希望孩子能够渐渐独立。但如果有一天,孩子变得很有“想法”,偶尔还会跟父母起“冲突”,这个时候该怎么做呢?对此,来自晋江市张林中心幼儿园的汪恬如妈妈张凝桑颇有见解。从鼓励孩子学会独立,到接纳孩子的情绪和行为,尊重孩子是个独立的个体……育儿的路上,她和孩子都在不断探索,共同成长。

关键词:独立 “鼓励孩子迈出第一步”

纪伯伦有一首诗叫《你的孩子》,说的是你的孩子不是你的孩子,他(她)有自己的思想。“从我女儿出生的那一刻起,我的内心就有种特别的感受,觉得这不是一个什么都不懂的孩子,她是一个独立的个体,有自己的思想。”张凝桑告诉记者,在生活中,她学着站在孩子的角度去看待事物,允许孩子有自己的想法,有对事情说要或不要的权力。比如,为她添置衣服、日用品等,出去玩住什么酒店等,都会跟孩子商量,参考她的意见。

在日常生活中,张凝桑还会为孩子制造一些“机会”。“我们家住在34楼,她到楼下去玩想回家按不到电梯,就让我到楼下去接她,但被我拒绝了。我鼓励她想想办法,看看身边有哪些人可以帮忙。后面,她让一同乘坐电梯的人帮忙按楼层就自己回家了。到了5岁,我鼓励她自己骑自行车到小区门口拿快递。”张凝桑分享道,因为她已经有电话手表,如果遇到问题可以寻求帮助,家长要做到的就是相信孩子。



分享嘉宾:张凝桑(汪恬如妈妈)
嘉宾职业:教师
推荐幼儿园:晋江市张林中心幼儿园

关键词:矛盾 “允许有不同的声音”

当孩子迈出成长的第一步时,作为父母都无比欣慰。但如果孩子已经变得很有主见了,甚至有时候会存在冲突,家长该怎么办呢?“之前,我跟我女儿常常因为先刷牙再看电视,还是先看电视再刷牙起冲突。其实,对孩子来说哪个先做都一样。而我想让孩子先刷牙,是为了更好地控制局面,提前结束一日‘进程’,并不是从孩子的利益出发。”张凝桑说道,如果坚持这么做就会变成“控制型”父母。但经过反思,后续遇到冲突或矛盾,她会把问题交给孩子,了解孩子的想法,再一同解决问题。

“很多时候,不能只是强硬的表达,而要说出让这么做的理由。如果不让她做某个事情,是从我自己的角度出发我就让步;如果是从孩子角度出发我会坚持。”张凝桑告诉记者,很多时候孩子达不到家长的期待,甚至会无理取闹,家长一烦躁就会情绪失控。其实,家长除了鼓励孩子独立自主外,还需要接纳孩子的行为、情绪,多给孩子一些成长的空间和时间。

换个方式看世界 来,开启亲子观影时光

如何让居家生活更丰富?怎么和孩子打成一片?其实,家长除了说教外,还可以借助绘本、影视作品等和孩子进行沟通。瞧,以下这几部分高分动画片就很适合家长陪孩子共同观看。宅家很无聊?不如将时光切换为休闲模式,选一部好电影看起来。

推荐影片:《雄狮少年》

推荐理由:这部电影以国家级非物质文化遗产“广东醒狮”为主要元素,讲述了留守少年阿娟在机缘巧合下与好友阿猫、阿狗组成舞狮队,并拜昔日“狮王”咸鱼强为师父。不轻言放弃的他们,最终在舞狮大赛中夺冠。这部既热血又接地气的现实主义题材,能够引发共情。在观影过程中,小观众们会欢笑,也有可能落泪。另外,影片中醒狮、木棉花、祠堂、咸鱼铺等充满地域特色的元素,真实、丰盛地展现了当地的民俗文化和乡土风貌。

推荐影片:《魔法满屋》

推荐理由:电影讲述了在南美的一个魔法家庭中,每个人都有独特的魔法能力,除了女主。可当家族陷入魔法危机时,女主通过自己的心将希望带给大家。通过观影,孩子可能会明白:在危机面前,唯有爱才是最神奇的魔法。“不论有没有天赋,你和其他人一样特别”,平凡之人也有不凡之处,不论是米拉贝还是银幕前的小观众,都能在这次旅程中收获勇气与希望。电影中的音乐和舞蹈都很欢快,适合全家人一起观看。

推荐影片:《哪吒之魔童降世》

推荐理由:这部电影让很多人泪目,主要原因是它充溢着浓重的亲情,很适合全家人共同观看。影片讲述了哪吒虽“生而为魔”却“逆天而行斗到底”的成长经历的故事。他说的最经典的一句话是:我是正邪,都由我决定。或许,这部电影也能够让孩子有所启发:别人怎么看待你并不重要,自己想成为什么样的人才是最重要的。

推荐影片:《疯狂动物城》

推荐理由:这部电影讲述了一个发生在童话的动物世界中的有趣故事,电影中出现的动物们就连毛发的动态也是经过一帧一帧的渲染做出来的,而电影讨论的关于平等的话题也十分具有现实意义。这是一部全年龄段的动画电影,成年人可以在动画中看到自己的影子,而孩子可以看到神奇的动物世界,且全程笑点频频。这也是一部适合全家人观看的好电影。



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

晋江科林绘本馆

地址: 晋江市罗山华泰国际新城20栋D101
晋江市金井豪景嘉园1号一楼35号
晋江市深沪镇狮峰村中埕区96号三楼
晋江市英林镇英林村龙英路968—3号

SM三楼 小小世界亲子街区 24家亲子品牌 伴你成长



利讯集团·BOOGIE BEAR卜吉熊中国区全品类独家运营商
中国区全品类授权合作, 咨询热线: 400-127-6888
© 2007, 2021 BOOGIE BEAR BRAND CO., LIMITED

绘本阅读

抗疫主题绘本 陪孩子一起共读

“妈妈,为什么我们没办法去上幼儿园了?”近日,咱厝幼儿园的孩子们开启“居家”模式,家长该如何跟孩子解释突如其来的变化呢?本期“绘本阅读”将推荐几本讲述抗疫的绘本故事,宅家期间家长不妨和孩子一起共读吧!

绘本名称:《白衣超人》
适读年龄:3~6岁
推荐理由:该书从儿童的视角和阅读心理出发,以绘本故事的形式,帮助孩子了解医生、理解医生,就医时不产生害怕的情绪。同时,引导孩子了解生命的意义,建立良好的医患关系。

绘本名称:《一起赶走大病毒》
适读年龄:2~6岁
推荐理由:绘本以儿童视角和儿童语言,将防疫科普知识融入故事中,帮助幼儿了解病毒的传播途径,学习预防病毒入侵的方法,养成勤洗手、戴口罩的良好习惯。

绘本名称:《妈妈要去打怪兽》
适读年龄:3~7岁
推荐理由:这本书以绘本的形式描绘了无数平凡人在面对疫情时坚守自己的岗位,勇敢对抗疫情的故事。绘本通过用温柔的方式,向孩子解释战胜新型冠状病毒的这场战“疫”,让孩子从小理解什么是真正的勇气。

绘本名称:《小兵兵大战病毒怪》
适读年龄:2~7岁
推荐理由:小朋友可以参与到故事中,用游戏的方式认知新型冠状病毒,知道病毒的传播途径,排解足不出户的压力,建立战胜病毒的信心,并进一步树立自我保护意识。