

## 亲子驿站

平日里,呼啸而过的警车、消防车,都足以令孩子们欢呼不已,而对警察叔叔、消防员叔叔的敬佩之情更是溢于言表。近日,本报组织亲子驿站的孩子们走进梅岭派出所、晋江市消防救援大队、晋江市安海消防救援站、晋江市安海交警中队,开启不一样的职业体验时光。

## 第一站:梅岭派出所



“小朋友们可以接受陌生人的礼物吗?”“报警时要注意哪些事项呢?”3月12日上午,本报亲子驿站组织晋江市实验幼儿园嘉天下分园的20组亲子家庭前往晋江市梅岭派出所,精彩纷呈的体验环节,让孩子们满载而归。

活动当天,亲子家庭准时抵达梅岭派出所。“当陌生人找小朋友们聊天时,不可以轻信他们的话,不能接受他们的玩具或者糖果;如果陌生人想带走小朋友,小朋友要反抗或大声呼救……”在互动课堂上,该所民警陈艺岚和孩子们亲切地交流,用通俗易懂的例子、卡通故事,教孩子们防拐骗知识。

除了学习自我保护的知识外,孩

子们还对警察这份职业特别感兴趣。“这是手铐、手电筒、警棍、急救包、催泪喷射器……”在警察叔叔的示范下,孩子们一一了解了警用八件套的作用。此外,还参观了派出所的接警台、综合情报指挥室、户籍室等。“如果孩子拨打110,要说清楚报警的三个要素,包括时间、地点、事情。”陈艺岚补充道。

“咔嚓!”在该派出所办案大厅前,孩子们和民警阿姨合影,留下难忘的一刻。除了和警察阿姨面对面交流外,孩子们在停车场还看到了无比喜欢的警车。“哇,这也太酷了吧!”“警车还闪着红蓝色的灯管,我想跟它拍照!”在孩子们的雀跃声中,此次活动落下了帷幕。

## 萌娃的别样职业体验



## 第二站:晋江消防救援大队

3月12日下午,本报亲子驿站组织晋江市实验幼儿园的50组亲子家庭前往晋江市消防救援大队,和消防员叔叔面对面交流,参观消防员叔叔的生活区,了解各类消防车的用途,体验抱水枪灭火,孩子们直呼太过瘾了。

刚抵目的地,一整排的消防车便映入眼帘,孩子们已按捺不住激动的心情,纷纷跑过去和它们合影。活动现场,亲子家庭分成两个小分队,分别由消防员曾文龙和林辉达带队并讲解。在生活区,亲子家庭分别参观了娱乐室、红门影院、图书室、荣誉室等,了解消防员丰富的业余生活。“妈妈,消防员叔叔好厉害,他们有好好多奖杯啊!”在荣誉室里,孩子们连连发出赞叹。

随后,在曾文龙和林辉达介绍下,孩子们认识了各类消防车,包括抢险救援车、水罐消防车、18吨水罐消防车、云梯车等。“这辆车上有机架、氧气瓶、玻璃破拆器、呼吸面罩……”曾文龙一边从“百宝箱”内拿出工具展示,一边讲解其作用。

“孩子们,万一你们乘坐电梯的时候被困在电梯里该怎么办呢?第一时间可以求助安保人员,如果没办法解决就要及时拨打119,我们会及时赶到现场救援。”曾文龙除了介绍消防车的功能外,还给孩子们普及了自救知识。

值得一提的是,当天孩子们还在消防员叔叔的指导下,体验了抱水枪灭火,当了一回“小小消防员”。这样的实践活动特别好,既能够让孩子们了解消防员这份职业,还可以学习一些自我保护的安全常识。同时,孩子还能够和消防员叔叔近距离的交流。”不少家长点赞此次活动。



## 第四站:安海交警中队

“爸爸,以后喝完酒不能开车喔!”“妈妈,以后骑电动车要佩戴好安全帽。”3月13日,一场有趣的小小交警体验活动在晋江市安海交警中队进行,本次活动吸引了不少晋江经济报亲子驿站安海、东石片区的亲子家庭参与。

“家长们,平常外出骑电动车时,一定要佩戴安全头盔。”安海交警中队相关工作人员说道,当事故发生时,骑行头盔可吸收大部分冲击力,起到缓冲、减震的保护作用,可有效保护头部。为了让亲子家庭更直观了解佩戴头盔的重要性,现场工作人员分发交通安全知识传单。

紧接着,小朋友来到酒精测试区,体验酒精测试。“小朋友喝一口红牛后吐掉,立即对着酒精测试仪大口吹气看会不会亮红灯。”工作人员边说边用酒精测试仪给小朋友体验。“喂,酒精测试仪上有数字,是不是酒驾?”“喝完红牛后测试有显示饮酒,这是为什么?”面对酒精测试仪上的数字,家长疑惑地问道。“生活中除了饮用红牛时,吹气测试会显示饮酒外,吃荔枝、蛋黄派等也会出现这种情况。”现场工作人员说道,遇到这种被“酒驾”,家长不必紧张,吹气只是初步测试,可以过十来分钟再测,如果交警在执勤中发现有酒驾,会带对方到医院进行血液检测。

此外,当天还为小朋友准备了“你比我猜”“打地鼠”等互动游戏,小朋友玩得亦乐乎。不少家长纷纷表示,此次活动现场设置得很合理,既有交通安全知识的学习,又有精彩的互动游戏,让小朋友增长知识的同时,也增进了亲子关系。

## 第三站:安海消防救援站

在很多小朋友眼中,消防员是神圣又神秘的工作。为了让广大亲子家庭更好地了解消防员日常工作,上周六下午,晋江经济报亲子驿站组织安海、东石片区的亲子家庭到安海消防救援站,零距离接触消防员。

小朋友看到一排排红色的消防车后,露出惊奇的眼神。“妈妈,这辆消防车好大。”“我想上去坐下消防车,体验消防员。”……看到红彤彤的消防车,不少小朋友迫不及待地想与它来个“亲密”接触。有的小朋友在家长的帮助下,坐上消防车,转动方向盘,摆着各种Pose拍照。这边小朋友热火朝天地参观消防车,那边小朋友津津有味地听着消防员讲解各种消防器械知识。“这件衣服是隔热服,是消防员在灭火救援靠近火焰区受到强辐射热侵害时穿着的服装。”消防员一边讲解一边演示。

看到消防服,不少小朋友跃跃欲试。在消防员的帮助下,小朋友试穿消防服,头戴消防帽,亲身体验当一名小小“消防员”。随后,亲子家庭在消防员的带领下,参观消防员的生活区。看到各种健身器材,小朋友忍不住上前体验。在房间里,看到一排排“豆腐块”被子,很多小朋友露出惊奇的眼神。“哇,这被子好整齐。”“妈妈,以后我也要好好叠被子。”不少小朋友七嘴八舌地说道。

此外,当天消防员还为亲子家庭讲解如何使用灭火器,并提醒家长灭火器要一年一换。不少家长纷纷表示,这种参观体验方式有助于培养小朋友消防安全意识,同时也加深家长对消防安全知识的了解。

## 亲子健康

如何化解亲子冲突?  
听听专业老师怎么说

“每天和孩子朝夕相处,还得居家工作,我感觉我的暴脾气都要抑制不住了。”“两个熊孩子宅家的第五天,我每天都在和他们斗智斗勇,太累了。”本周起,响厝小学、幼儿园的孩子们开启“居家”模式,和父母“抬头不见低头见”的日子里难免产生一些摩擦。作为家长,该如何提前预防或化解矛盾呢?就此,本报记者采访了国家二级心理咨询师、中科院儿童心理学硕士、晋江润合心理咨询中心首席咨询师王艺霖,为家长提供实用的建议。

## 这些因素易引发冲突

居家期间,孩子和爸爸妈妈长时间相处,产生一些冲突在所难免。王艺霖说道,最容易产生冲突的点是在电子产品的使用和管理上。小学阶段的孩子如果上网课,免不了使用手机、平板或电脑,但如何有效使用、如何管理好使用时间等,会成为父母和孩子的冲突焦点。

其次,因为父母和孩子之间的相处空间缩小,失去了缓冲区,生活起居、时间作息规律及生活习惯等各种差异会被放大,成为冲突的来源。另外,家长和孩子各自内在的情绪状态,也会引起冲突。比如疫情带来的工作和业务压力,家长有烦躁的情绪;而网课需要更多的专注和自制,孩子也有烦躁的情绪。两种不稳定的情绪状态碰撞在一起,一点小事就会引发冲突。

## 这样做化解亲子冲突

对此,王艺霖建议,家长可以增加亲子沟通谈话的时间。比如,中午、晚上吃饭过后,大家心平气和地做一些分享和交流,让大家都知道彼此都在付出什么样的努力,彼此增加一些谅解。同时,每个人都要有一个相对独立的空间和时间,可以形成一个自己的“心理边界”,这样即使有负面情绪,也可以有一个缓冲区,自己消化处理一下。值得一提的是,对于青春期的孩子,家长要特别尊重其意愿和私人空间,满足青春期心理发展的需要。

当冲突产生后,家长该如何化解呢?“首先,家长要学会对自己的情绪进行调节和管理,经常提醒自己,不要把负面情绪发泄到孩子身上。在和孩子沟通之前,先处理和冷静自己的情绪。”王艺霖说道,如果已经发生冲突,原有的沟通方式可能就会失去效果,家长可以尝试用“书信”或“文字信息”的方式,做新的沟通,这样有机会带来新的效果。

“解决家人之间的冲突、矛盾,最重要的是更有主导性的一方(通常是父母)要选择‘相信’另外一方(孩子)。如果没有信任,就失去了和解的可能。如果想要和解,必须选择相信,再进一步地沟通。”王艺霖补充道。



国家二级心理咨询师、中科院儿童心理学硕士、晋江润合心理咨询中心首席咨询师王艺霖

## 小贴士

## 增进情感小妙招要记牢

1.3-6岁的亲子家庭,建议增加家庭亲子游戏的时光,利用有限的空间,开展一些亲密又易于操作的活动。比如,下棋、打扑克、体感游戏、词语接龙等。把游戏时间的重要性突显出来,不要忽视玩耍对于家人之间增进关系和改善情绪状态的意义。

2.每天可以花几分钟的时间,每个家庭成员向其他成员表达一个“感谢”或“欣赏”,不提要求、不提建议,只表达“感谢”或“欣赏”。虽然只有几分钟,但能够增进家人之间的情感和安全感,很有效地缓解冲突。

## 晋江市第二实验幼儿园开展反恐防暴安全演练

本报讯 近日,为有效预防、及时控制和消除校园重大突发事件的危害,提高师生应对恐怖和暴力的能力,晋江市第二实验幼儿园特邀晋江市巡特警反恐大队一中队工作人员到园开展反恐防暴安全演练。

当天,该园全体教职工先进行防暴防护技能的学习。反恐大队工作人员示范不同器械的使用方法,并结合不同的场景讲解操作要点。比如,面对歹徒时如何利用盾牌和钢叉来维稳、防护及抗争。活动现场,保安人员、老师们认真观看倾听并积极参与模拟实践,切身体会防暴过程的突发状况,学会基本的紧急处理方式。

随后,学园进行无预警演练。面对“突发事件”,值班老师及安保人员迅速前往支援,老师们立即采取紧急措施,有序组织孩子们在安全隐蔽处进行躲避。与此同时,保健医生对现场的伤员进行初步救治,并等待救援人员到来。

演练结束之后,晋江市公安局巡特警反恐大队一中队副中队长王永武对此次的演练进行总结,肯定了该园的安保防护意识和安全制度。此次演练有效提高了该园全体教职工的防暴安全意识,强化了校园安全机制,提高了突发事件的处理能力。



本版由本报记者张清清、唐淑红,通讯员张瑞珏、陈艺岚、黄烤生、许逸鹏、黄泽贤、吴舒亚采写