



# 提高孩子心理“免疫力” 家长不妨试试这样做

时光飞快,寒假生活已开启近一个月。面对超长假期,不少孩子喊着“无聊”,甚至出现焦虑、吵闹的情绪。对此,家长该如何给予合理地疏导呢?记者采访了晋江市教师进修学校学前教育教研员、省学科带头人、泉州名师、高级教师尤斐尔,她将为家长们提供一些实用的建议,一起来看看。



晋江市教师进修学校学前教育教研员、省学科带头人、泉州名师、高级教师尤斐尔

## 现象 ▶ 孩子在家无聊 学会管理情绪

“两个孩子放假后,我天天找事情给他们做,画画、拼积木、跳绳、看书……但二十几天下来,孩子开始闹情绪了,觉得天天待在家里太无聊了,吵着闹着要看电视、刷短视频。现在又不太敢带孩子出门吹风,每天在家跟孩子们斗智斗勇。”家住世茂·御龙湾的黄秋萍女士说道。

## 原因 ▶ 生活缺乏规划 活动范围受限

尤斐尔认为,孩子长时间居家,如出现烦躁、焦虑等心理状态,主要有以下三方面的原因。  
首先,因生活规律被打破,造成心理的不适。孩子处于生长发育期,精力比较旺盛,需要一个生长发展的空间。居家期间,日常生活规律被打破,活动范围受到限制,孩子发展需求没法得到

## 建议 ▶ 增加亲子陪伴 适当户外活动

尤斐尔建议道,当孩子出现不良情绪时,家长可以让孩子在保证安全的前提下,给予孩子更多的自主权,让其能够自主和决定自己喜欢做的事情,如科学探究、益智游戏等。让孩子通过做喜欢和有意义的事,提升学习探究能力,获得个人价值感,缓解焦虑情绪。  
与此同时,亲子活动是孩子成长



才读四年级已经近视200多度了,整天窝在家里没有户外活动,也挺担心的。那么,面对孩子长期居家生活出现的心里不适问题,家长该如何进行合理地疏导呢?当下,是否能够适当地带孩子进行户外活动呢?一起来听听咱专家的建議。

满足,就会出现烦躁、焦虑的现象。其次,缺乏游戏玩伴,出现孤独的感受。游戏是孩子最喜欢的活动,与同伴一起玩游戏是孩子获得存在感,体验幸福感的途径。居家期间,孩子空间变小、同伴变少,缺乏生活游戏的伙伴,感觉孤独,心情容易变化。因此,可能会出现频繁的吵闹家

做好自我防范的情况下,适当规划户外活动的時間。比如,让孩子到小区楼下运动、游玩,或到社区图书馆与同伴一起阅读、进行益智游戏等。在这个过程中,孩子能够充分享受阳光,呼吸新鲜空气,还能在假期里学会交往、拓展知识,丰富充实居家生活,帮其养成健康、规律的生活方式,避免出现不良的情绪。

## 延伸阅读

### 高效陪伴增进亲子关系

长时间居家,不少家庭会出现亲子关系矛盾。那么,该如何改善亲子关系,让孩子在假期中更好地感受温馨的亲情呢?一起来听听尤斐尔的建议。

### 多倾听孩子心声 给予正面赏识教育

“我认为可以从关注度、陪伴度和认可度三个维度入手,不仅能够有效缓解亲子矛盾,才能增进亲子间的感情。首先,家长要保证孩子有自主的时间,但不是放任不管,应及时地关注孩子在做什么,并通过问题进行适当的互动。比如,你在玩什么游戏?怎么玩?学到了什么?通过提问互动,能够了解孩子的活动情况,也让孩子感受到来自父母的关注与关心,更好地感受亲子间的温情。”尤斐尔说道。

其次,如果可以的话,建议家长增加亲子陪伴的时光。尤斐尔介绍道,孩子年龄小,需要更多的陪伴时光。家长不妨通过各种亲子活动,比如丰富多样的游戏、温馨的亲子阅读、有趣的创作陪伴等,充实陪伴时光。在这个过程中,给予孩子及时地互动、回应,倾听孩子的内心,让其更好地感受亲情。”

另外,家长还要有意识地提升对孩子的认可度(即赏识

教育)。孩子年龄小,需要得到成人的赞赏与认可。在居家生活期间,家长尽量减少命令式或指责式的教育,应多通过问题式的方式进行引导,并让孩子谈收获,肯定孩子的进步与成长,通过正面的赏识教育,有效地改善亲子关系。

### 陪娃享受美好假期

尤斐尔补充道:“生活即教育。居家期间,孩子跟家长长时间相处,家长可以让孩子们在生活中学习,通过生活游戏活动、亲子互动等多形式的活动,让孩子懂得讲卫生、知礼仪、懂感恩、会生活,过一段有意义、快乐的假期居家时光。”

眼下,年味渐浓,家长还可与传统文化结合,丰富孩子的假期生活。比如,可以带孩子制作传统的美食,春节做“红丸”、蒸“碗糕”,初九印“糕粿”、做“寿龟”,十五做“元宵圆”等,从饮食的角度让孩子了解咱厝的传统饮食文化,也提升动手能力。

此外,还可以与孩子一同采购春联、贴春联、剪窗花,提升孩子的创作技能,了解传统文化。最后,还可以让孩子参与过年“除尘”,培养孩子的劳动意识,并提升孩子劳动技能。通过“拜年”、走亲访友,让孩子增进交往,学会礼仪,懂得感恩。

## 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——



地址:晋江市华泰小区天天渔港旁三楼科林绘本馆  
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

## 绘本故事

### 李语桐分享 《我不想当小老鼠》



为跟咱厝的小朋友进行更密切的互动,本栏目每周将分享一位宝贝的绘本阅读花絮。如果你的宝贝也喜欢阅读,甚至喜欢讲述自己喜爱的故事,就来加入我们吧!用手机记录孩子精彩的阅读过程,并发送至“晋江经济报亲子驿站”后台,我们将选取优秀作品刊发哦。

本期绘本:《我不想当小老鼠》  
绘本介绍:绘本主要讲述了一只小老鼠的故事。它觉得当一只小老鼠很没有意思,于是开始了一段寻找旅程。旅途中,它想成为长颈鹿、大象、蛇、章鱼……跌跌撞撞,寻寻觅觅,小老鼠最终找到想要的答案,发现当小老鼠才是最厉害的。

讲述人:李语桐  
幼儿园:晋江市第八实验幼儿园  
互动墙:大家好,今天我带来的绘本故事是想告诉大家,我们每个人都有自己的优点,不用去羡慕别人。小朋友你们的优点是什么呢?我从小就喜欢讲故事,上中班的我已经会讲很多故事了。除了喜欢阅读外,我还特别喜欢跳舞、钢琴、主持。我的爸爸妈妈都是医务人员,这个寒假他们每天都特别忙,而我哪儿都不能去玩,每天跟着他们在店里看书、听故事、跳跳舞,也是不错的选择。长大后,我也想成为一位医务人员,用我的爱心去帮助更多的人。



## 晒新年心愿 秀全家合照 亲子驿站兔年主题互动来袭

“我希望在新的一年里,能得到一套爱莎公主裙。”“我想和爸爸妈妈拍一张好看的全家福。”年味渐浓,你想好以哪种方式迎接新的一年了吗?即日起,本报推出兔年迎新线上主题互动,精彩的投稿将有机会被刊发于本报亲子周刊及“晋江经济报亲子驿站”公众号上。快一起来参与互动,过一个欢乐的中国年吧!

### 互动1:晒新年愿望

农历新年即将到来,在辞旧迎新之际,很多人都会总结过去、畅想未来。在新的一年里,你有什么新年愿望吗?“在新的一年里,我想要很多的玩具。”“我想要妈妈给我生一个小妹妹陪我一起玩。”“我的新年愿望是爸爸妈妈多花些时间陪我,不要总是加班。”……你是否也想了解孩子的新年愿望,听一听孩子内心的声音?不妨和孩子聊一聊,投稿加入本次活动吧!

截稿时间:1月25日  
投稿方式:家长可以将孩子说的话以文字的形式投稿(50字左右),也可以拍视频记录孩子说的话投稿,文字或视频发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台,附上小朋友的姓名、所在幼儿园、家长联系方式。

### 互动2:秀全家合照

你还记得上一张全家福是什么时候拍的吗?遥想小时候的除夕夜,全家人换上美美的新衣裳,拿着老式照相机“咔嚓”一下,用照片定格一家人在一起的美好幸福瞬间。现在,手机的拍照功能不输给摄影机,却不少人已经没了拍全家福的仪式。今年,不妨约上父母、孩子,拍一张美美的全家福吧!

截稿时间:1月25日  
投稿方式:请家长将全家福原图发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台,附上小朋友的姓名、所在幼儿园、家长联系方式。同时,简单介绍照片背后的小故事,或者拍下这张全家福的创意。

### 互动3:画精彩中国年

闽南有句俗语:“囡仔爱年兜,大人乱糟糟。”为何春节会成为孩子们一年中最期待的节日呢?穿新衣、放烟花、吃大餐、回老家……孩子们的答案五花八门,因为每个人眼中的春节不尽相同。今年,不妨让孩子画一画精彩的中国年,用五颜六色的彩笔呈现他们眼中的春节。

截稿时间:1月25日  
投稿方式:家长可以将孩子的画作拍照,并将照片原图发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台,附上作品简介(50字左右),以及小朋友的姓名、所在幼儿园、家长联系方式。

## 萌娃过大年 餐桌礼仪学起来

“我女儿在饭桌上看到什么想吃的,就直接上手拿。前天在朋友家聚餐,我都觉得很不好意思。”眼下正值年底,不少家庭会和亲朋好友聚餐,家长们不妨借此培养孩子的餐桌礼仪,养成良好的就餐习惯。

### 点滴做起 学习餐桌礼仪

“在家里做完菜,我都会把我女儿最喜欢的菜放在她面前。久而久之,带孩子跟亲朋好友聚餐时,遇到她喜欢的菜,她也会毫不犹豫地挪到自己面前。”家住中航城·天骏的

张雅云苦恼地说道,这一举动让她当场觉得很不好意思。在张女士看来,孩子的餐桌礼仪是家教的一种体现。

那么,该如何培养孩子的餐桌礼仪呢?其实,在家中吃饭的时候,家长就要有意识地培养,让孩子在潜移默化中养成良好的就餐习惯。3-6岁正是孩子习惯养成的敏感期,抓住这一关键期,让孩子从小养成学礼、知礼、懂礼、用礼的餐桌礼仪。

比如,饭前要洗手;等全部人都落座后,长辈开始吃饭后再动筷;吃

饭期间,不随便离开餐桌,不嬉打闹;不能大块往嘴里塞、狼吞虎咽,应细嚼慢咽;不要用筷子在盘子中翻来翻去,如果自己想吃吃的菜离得比较远,应该让家长帮忙夹。如果是带转盘的餐桌,不能为了吃到自己喜欢的菜,就一直把着桌子不让转,或者频繁转动转盘;吃饭的时候不发出 unnecessary 的声音,如喝汤时“咕嘟咕嘟”,吃菜时嘴里“叭叭”作响等等。

指导有方 切忌太过严厉  
家长在培养孩子用餐礼仪

时,家长还可以通过孩子熟悉的语言——绘本,让孩子意识到餐桌礼仪的重要性,与吃饭无关的行为应尽量避免。比如,不能边看手机、玩玩具边吃饭,或者吃饭时跑来跑去,把餐桌当游乐场跑来跑去。

需要注意的是,在引导孩子学习餐桌礼仪时,家长切忌太严厉或啰嗦,反而适得其反。如在聚餐时出现不良的就餐行为,家长切忌在众人面前批评孩子,可在事后跟孩子说,让孩子意识到问题的存在并改正。

## 小贴士

1. 让孩子学会礼貌用语,需要他人帮忙夹饭菜或者拿东西时要说“请”和“谢谢”,碰到他人要说“对不起”。
2. 不要把筷子、水壶嘴对着人,也不能用筷子敲碗或把筷子竖着插在碗中。
3. 吃饭的时候,若要咳嗽或打喷嚏,不要对着菜品和别人,可以选择回转身、低头或用餐巾纸遮挡等方法。
4. 用餐结束后,可以用餐巾纸或服务人员送来的毛巾擦嘴。如有特殊情况要提前离开,要告知大人。

## 投稿须知

请家长将原视频发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台,并附上孩子的姓名、所在幼儿园、绘本名称、绘本简介、孩子生活照原图及联系方式。