



如何提升孩子“抗挫力”

听听咱厝专家怎么说

现象▶ 跳出“挫折教育”误区

日常生活中,常常听到有人感叹“现在的孩子生活条件越来越好,可抗挫能力却大不如从前。”何为“抗挫能力”呢?在陈红礼看来,“抗挫能力”可理解为“挫折承受力”,意指个体在遭遇挫折情境时,能否经得起打

击和压力,有无摆脱和排解困境而使自己避免心理与行为失常的一种耐受能力,也可理解为个体适应挫折、抵抗和应付挫折的一种能力。

在和孩子相处的过程中,不少家长步入了“误区”,不但对提升孩子的“抗挫能力”没有帮助,反而可能会影响到孩子的“抗挫能力”。“现在的孩子可谓衣食无忧,他们对于精神的需求远高于物质的需求。孩子的抗挫

能力不是提供给他们优越的物质条件就能培养的。”陈红礼说道,许多父母在育儿的过程中践行“不让孩子输在起跑线上”,甚至“抢跑”,这无意间会将焦虑的情绪转移到孩子身上。这个时候,家长对孩子过多的“期待”和“要求”,可能是孩子通过努力暂时无法达到的。在这种情境下,有的孩子会选择回避,无法面对困难和挫折,家长便认为孩子“抗挫能力”低,

不够勇敢。

此外,还有部分家长以自己的生活经历为准绳,认为孩子要按照自己设想的路线走,为孩子做了许多自认为合理的安排,经常挑剔孩子的言行举止,要求孩子要“听话”。久而久之,孩子真的很“听话”了,却失去了自主掌控感,他们越来越害怕自己做出决定并承担责任,更不用说勇敢面对生活中的“挑战”了。

做法▶ 尝试“抗挫能力”培养

由此可见,家长的养育方式可能影响到孩子的“抗挫能力”。那么,在日常生活中,家长能够做些什么呢?陈红礼从家庭氛围、自主掌控感、接纳情绪等方面,为家长提供实用的建议。

1.营造和谐的家庭氛围。常言道,家不是讲理的地方,而是讲情的地方。如果孩子在家里得到源源不断的“资源”和“能量”供给,那么他便有勇气去面对外界的学业压力、人际交往压力、适应环境的压力等。就如同在很冷的冬季里,在家中吃顿饭、穿够衣服,获得足够的能

量,就有能力去面对寒冷。相反,如果在家也觉得冷冰冰的,没有获取足够的“能量”,在外出时很难应对寒冷的天气。当然,这里所指的“吃饱饭”“穿足衣”并不是字面上的吃饭穿衣,而是为孩子提供足够的心理能量和支持。

2.提高孩子的自主掌控感。首先,家长要放下“为了孩子好”的执念,不事事代劳,学会适当放手。比如,孩子鞋穿反了,家长不急于帮孩子穿上,可以教他怎么判断鞋子的正反;孩子不会绑鞋带,家长不要立即帮他绑好,尝试耐心地看他怎么绑,再一步步地引导他……如果孩子不按照自己的方式来,家长暂时不要不停纠正、挑剔,甚至责骂,孩子在面对困难时才不会不知所措。

陈红礼认为,家长可以允许孩子有更多的尝试,在孩子遇到困难时,和他一起想办法解决,不断鼓励他勇敢地去面对、大胆去尝试,让他体验到自主掌控感的同时,也感受到来自父母的支持。

3.接纳情绪,提高孩子的担当力。孩子的成长是个不断“试错”的过程,家长如果不允许孩子犯错,或者在孩子犯错后不分青红皂白地责骂,可能会给孩子造成很大的心理负担,以至于因为害怕被责骂而不敢面对,并用哭闹、发脾气等负面情绪表达。这时候,家长可尝试与孩子共情,比如拍拍他的后背或者抱一抱他,告诉他“爸爸妈妈知道你心里难过/害怕,我们一起想办法应对”。接纳孩子,允许孩子“犯错”,认同他的

情绪,并鼓励孩子勇敢面对自己的“错误”,坚定地和孩子在一起,再引导孩子解决问题。

4.善待自己,自我提升。一个内心匮乏、没有好好爱自己、关照自己的家长,没办法为孩子提供足够的资源和支持。为此,家长首先要善待自己。比如学习有意识地看见自己的情绪及情绪背后的需求,满足自己的需求。当感受到自己的状态不佳时,试着真实地表达自己,而不用执意做一个事事周全的完美家长。另外,放下那些固有的观念,和你的孩子一起成长,给自己更多的允许和接纳,提高自己的心理韧性,让自己在应对预料之外的情况时,更从容地面对和解决问题,这也是为孩子的“抗挫”做出表率。

晋江经济报亲子驿站

陪孩子遇见更童年

指导单位:晋江市妇联 主办单位:晋江经济报社

江橙小朋友分享 《听说月亮上有个房子》



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。如果你家的宝贝也喜欢阅读,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:《听说月亮上有个房子》
绘本介绍:有一天,小熊觉得没有什么书可读,很无趣。他先后去拜访巫婆、猫头鹰和飘浮精灵的书房,发现了好多有趣的书,而且他们的书架上永远有一本书在等待一个书名,小熊分别帮他们想了不同的书名和故事。之后,小熊从精灵口中得知月亮也有书房。在寻访月亮书房的途中,小熊遇到了绿怪兽,绿怪兽有一个“故事沙漏”,只要写上书名,故事就会源源不断地出来,奇妙极了!我们一起去看看吧!

讲述人:江橙
幼儿园:晋江市星星实验幼儿园
互动墙:我喜欢跳舞、画画,还喜欢听故事、看绘本。每天,我都会坚持阅读两本绘本,一有空就让我小爱同学播放故事给我听。在我今天分享的这个故事中,每一个小书房都有一本书在等待一个名字,那是特别为你准备的,让你来为那本书取名字。小朋友,你会为它取什么名字呢?小熊在月亮书房里写下了“快乐配方”的书名,同时也写下了自己的快乐配方,你的快乐配方是什么呢?

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。



晋江市实验幼儿园嘉天下分园 开展多彩劳动教育探索活动



本报讯 “哇,香喷喷的烤地瓜甜甜的,好美味!”近日,晋江市实验幼儿园嘉天下分园中二班的孩子们在操场空坪处,开展“户外烧烤乐”主题自主游戏。搬树枝、砌烤炉、烤地瓜……孩子们分成木工队、运输队、烤物队,大家忙而有序地相互协作,并一同收获了劳动的果实——香甜软糯的烤地瓜。

如此温馨、有爱的一幕,对该园的孩子来说并不陌生。据了解,为了让孩子们走出课堂,走入奇妙的大自然,积累生活经验,提高动手能力,学会分享、协作,体验劳动的乐趣,品尝自己的劳动成果,该园积极开展劳动教育探索。目前,该园已创设了七彩种植园、党员微菜园、DIY生活馆、创意美术馆、社区体验馆、手作梯、种植梯、劳动梯等劳动体验场所,设备齐全,助力劳动教育课程推进。

该园保教副主任王雅婧告诉记者,学园将劳动教育融入幼儿的一日生活中,建构多元的劳动教育课程体系,以探究式主题课程、互动式“5+n”特色课程、体验式游戏课程为载体,立足学园的种植地资源,开展田园主题课程、生活主题课程、服务性主题课程等活动。同时,还结合节日、游戏开展快乐劳动日、劳动体验日、劳动嘉年华、农耕运动会、小小巡逻兵等特色活动,创设“磨豆坊”“木工坊”“果干小铺”“面粉工坊”等游戏课程,培养孩子热爱劳动和创造性劳动的精神,养成勇于实践和敢于尝试的劳动习惯。

据了解,该园于17日迎接晋江市第四批中小学劳动教育特色学校实地评估,考评组通过听取工作汇报、查阅资料、实地查看的形式,对该园劳动教育工作进行全面考评与指导。此次劳动教育特色学校的评估检查,既是对该园劳动教育工作的全方位检验,也是对学园进一步深入开展特色劳动教育的引领与促进。

晋江市第二实验幼儿园 开展节水主题系列活动



本报讯 在“世界水日”来临之际,晋江市第二实验幼儿园开展“节约用水,从点滴做起”主题教育活动,从生活中的点滴做起,让孩子从小树立“节约用水”的好习惯,提高孩子的节水意识和环保意识。

瞧,中一班的小朋友们绘制了“节水倡议书”,向幼儿园的老师和小朋友们介绍了水的重要性,增强大家保护水资源的责任感;中二班的小朋友们一起共读绘本《谢谢你,珍贵的水》。通过绘本,大家了解到水的重要性。随后,小朋友们还在幼儿园的各个角落中寻找水的踪迹,坚持喝完杯子里的最后一口水。

此外,该园其他班级亦开展了丰富多彩的主题活动。比如,就水的作用展开话题讨论、制作节约用水标志牌、创作节水宣传画等。该园园长何秀凤表示,通过开展节约用水主题活动,孩子们了解了水的重要性,懂得爱水、惜水、节水。此外,还通过家园共育带动身边更多的人加入节约用水的行动中,让节约用水成为大家的生活习惯,为创设美好家园献出自己的一份力量。

“小朋友猜猜看,我们听到的声音是从哪里来的?”“大家平时吹的泡泡是什么形状的呢?”带着一颗探究的心,会发现生活中处处皆是科学。上周末,本报亲子驿站科学魔法实验秀活动走进晋江市第四实验幼儿园和晋江市艺术实验幼儿园,一起来看看精彩的活动花絮!

第四站 晋江市第四实验幼儿园

3月18日下午,由晋江经济报亲子驿站携手晋江市实验幼儿园共同主办、晋江坚果科学实验室协办的科学魔法实验秀活动精彩上演。活动现场,刘国华老师为孩子们带来“丰盛”的科学实验“大餐”:液氮吹气球、铁签穿气球、火云神掌、泡泡长龙、消失的颜色、云宫之旅等。一个个实验,光是听名字就能感受到趣味性。孩子们时而欢笑、时而尖叫,情绪跟随着神奇的科学现象跌宕起伏。

值得一提的是,主办方还精心设置了互动环节,让每个孩子都有机会参与活动。比如,在“铁签穿气球”“火云神掌”环节,就有不少孩子鼓起勇气上台。“为什么铁签从气球的底部和顶部穿过不会破呢?因为铁签穿之前沾了水,而水分子堵住了穿过的小孔。”刘国华老师耐心地解释着科学原理。

备受孩子们喜爱的,当数“泡泡长龙”环节。圆形的泡泡对孩子们来说都不陌生,但长柱型的泡泡不少孩子还是第一次吹。“太好了,我还想要再吹一次!”“妈妈,你看我吹的泡泡这么长!”在一旁的家长也没闲着,拿起手机拍照、录视频,记录这难忘的一刻。最后的彩蛋环节“水火箭”,将本次活动推向高潮。

为保障此次活动圆满举行,该园四位教师组成的党员义工、青年志愿者服务团队,细心周到地布置现场、维护秩序。该园园长丁姗姗表示,该活动带领孩子近距离了解科学,让孩子尝试各种有趣的科学实验,既给孩子普及气体、液体等相关科学知识,同时又激发孩子对科学的探索欲望、积极性和主动性。在这个过程中,也培养了孩子的创造力和动手能力,非常精彩。

据了解,为丰富孩子们的学习生活,该园在探索生态教育课程的同时,把每年5月定为本土文化特色活动月,开展一些富有本土文化的艺术节特色活动,先后邀请晋江市木偶剧团、高甲戏团等社会团体开展闽南文化进校园活动(如舞龙舞狮、糖画及闽南小吃一条街等活动),这些活动使生态式课程更加丰富多元,促进孩子全面而富有个性地发展。



零距离探索科学奥秘 亲子驿站科普互动走进校园



第五站 晋江市艺术实验幼儿园

“这个活动很精彩,孩子超级喜欢!”3月19日上午,晋江市艺术实验幼儿园一楼的绿地上,备受孩子们期待的科学魔法实验秀正火热进行中。面对轮番上阵的趣味科学实验,现场不断传来孩子们雀跃的欢呼声。此次活动由本报亲子驿站携手晋江市艺术实验幼儿园共同主办、晋江坚果科学实验室协办。

活动现场,在刘国华老师的示范和引导下,孩子们先后体验了“液氮吹气球”“铁签穿气球”等实验,解锁气球的花样玩法。在这个过程中,孩子们认识了零下197摄氏度的液氮,还了解到声音是由物体的震动而产生的。与此同时,孩子们还观察到在铁签穿气球的过程中,气球虽然没有爆炸,但在慢慢地变小。

除此之外,孩子们还参与了与“泡泡”相关的科学实验,如“火云神掌”“泡泡长龙”。每参与一个实验,刘国华老师都会用浅显易懂的语言,为孩子们讲解实验原理。令人印象深刻的,还有“云宫之旅”“空气炮”“水火箭”等实验,亲子家庭直呼活动太精彩了。为保障本次活动顺利举行,该园党支部6位老师组成了志愿者服务团队,精心布置活动场地,并帮忙维持现场秩序。该园园长蔡彩萍表示,该系列主题活动将科学带进校园,利用周末的时间组织家长陪伴孩子共同参与,鼓励孩子积极加入其中、大胆操作。比如,孩子会因气球爆破而兴奋,因空气炮的发射而感到震惊。这个过程,满足了孩子的好奇心和探索欲,启蒙孩子的科学素养,让孩子爱上科学。

据了解,科学活动作为幼儿园五大领域中的一个活动类型,该园老师根据每个年龄段的科学探究目标,既组织过集体的科学活动,比如物体的沉浮、磁铁磁性、光、影、温度、颜色、力等科学现象的探究。同时,也同步开设了让孩子自主探究、自主操作的科学区域,并投放相关的科学实验材料,满足孩子的探索需要。