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！

职场妈妈生活平衡术

在日常生活中，不少职场妈妈在忙碌的工作中，仍努力地经营好自己的小家庭。不论是平衡工作与带娃，还是巧妙地处理孩子间的矛盾等。本期，“育儿经”栏目邀请到晋江市第三实验幼儿园的家长杨雅萍，她将分享自己的生活平衡术：上班时全心地投入工作，回家后尽情地陪伴孩子。一起来看看她的精彩分享。

分享嘉宾：杨雅萍（林夕鋆妈妈）
嘉宾职业：钢琴老师
推荐幼儿园：晋江市第三实验幼儿园

关键词：陪伴

拾起细碎时光 在忙碌中陪伴

“我是一家琴行的负责人兼钢琴老师，平日里我会制定合理的工作计划，尽量平衡工作与带娃。当然，身为一名职场妈妈，保持积极的心态特别重要。”杨雅萍分享道，由于她是琴行的老师，孩子们放学后的时间恰是她最为忙碌的时候。但是，她会在下课后马上回家，抽出时间陪伴孩子。在她看来，孩子的健康成长离不开父母的点滴陪伴。

杨雅萍坦言，她常常利用细碎的居家时间，陪孩子畅玩、学习、聊天。“夜间回到家后，孩子会跟我分享在学校里发生的事情，如遇到不愉快的事情，我会帮她一起想办法解决；在给孩子洗澡时，我也会跟她一起学儿歌、念古诗；入睡前，我还会陪她一起看看绘本、做做逻辑狗；如果回家早，我还会带孩子到小区楼下开展户外运动。”杨雅萍说道。

周末时光，杨雅萍偶尔也会约上好友聚餐，各自带上孩子一起互动。“有时候会一起宅在家里，陪孩子做一些她感兴趣的事情，比如做蛋糕、比萨、蛋挞、冰激凌等。在这个过程中，孩子收获了很多快乐，偶尔也会发生一些难忘的小插曲。我记得有一次我们在制作比萨，孩子已经放好了她喜欢的料，但在把比萨放入烤箱时不小心摔倒，比萨翻了面、料也撒了一地，孩子的第一反应是怕被我批评，但我却被这突如其来的画面笑到，看到我在笑，孩子也跟着尴尬地笑了，还反过来安慰我说：‘妈妈，没事的，我把它捡起来重新放着就好。’听完她这么说，我就又笑了，孩子也跟着哈哈大笑。”杨雅萍分享道。

关键词：成长

不断鼓励孩子 做更好的自己

杨雅萍告诉记者，她女儿是一个慢热又害羞的女孩，她也在跟孩子相处的过程中不断尝试着让孩子变得更加自信、勇敢。“在熟悉的人面前，她不论是唱歌、演讲还是跳舞都有不错的表现。但换了一个学习的地方后，她前半节课都是处于抗拒、不自信、害羞的状态，等课程快结束了才会慢慢放开。当意识到这点后，经过我多次的鼓励和沟通，她渐渐有了改变。”杨雅萍欣慰地说道。

为了让孩子变得更加大方、自信，杨雅萍常常带她到人多的地方，有意地为孩子创造与不同人群交流的机会。“我记得有一次带孩子去吃麦当劳，隔壁桌的小男孩正在吃冰激凌，他的妈妈想让他到前台找服务员要一根小勺子，但是小男孩因为害羞迟迟不敢过去。当时，女儿对我说：‘妈妈，这个小弟弟不敢去要。’我赶紧接话了：‘其实不用害怕，有什么需要就要勇敢地表达。’过了一会儿，我说：‘夕夕，妈妈的咖啡少了一根吸管，你能不能帮忙向服务员要一根吸管。’话音刚落，孩子便立刻说：‘妈妈，我可以帮你。’说完她便开心地跑到前台跟服务员交流。”杨雅萍说道。

关键词：和谐

孩子间发生冲突 做到护“理”不护短

在陪伴孩子的过程中，让杨雅萍感触颇深的，还有两个孩子之间的相处及互动。“姐姐是一个很敏感的女孩，有一次她和弟弟在看书，弟弟不懂事把她的书弄破了，她生气地把书抢走，在这个过程中不小心撞到了弟弟。当我哄完哭闹的弟弟，转头却看不到姐姐的身影。之后，我在另外一个房间的角落里看到姐姐，她撅着小嘴，眼里满是委屈地说：‘我让弟弟不要这么用力翻书，他还这么用力，都把书给翻破了。’我安慰道：‘妈妈知道是弟弟不对，我们一起去告诉弟弟不能这样翻书，等等我们一起把书本黏好。’”杨雅萍说道，当两人发生冲突时，她会先了解事情的原委再解决，做到护“理”不护短。

杨雅萍认为，孩子之间发生冲突在所难免，家长如何处理显得非常重要。“如果是姐姐错了，我会安慰好弟弟，再把姐姐叫来单独教育；如果是弟弟错了，我也会进行适当的小惩罚，并且在姐姐面前‘展示’我对弟弟的教育；如果是两个人因为抢玩具互掐，我会当场没收他们的玩具，谁都没得玩。如此一来，孩子便会意识到争抢玩具谁都不讨好。”杨雅萍说道，如果一味纵容其中一个孩子，另一个孩子会觉得受到不平等的对待，也不利于孩子间的和谐相处。

亲子驿站

萌娃水上趣味实践 学防溺水自救技能

本报讯 “谷雨”时节，天气渐暖。到泳池中戏水，是不少亲子家庭的纳凉之选。上周末，本报亲子驿站先后组织了60组亲子家庭前往晋江市第二体育中心游泳跳水馆，参与“蓝泡泡防溺水公益课堂”。萌宝们在寓教于乐的互动中，学习防溺水自救技能，玩得不亦乐乎。

刚抵达游泳跳水馆，孩子们便被眼前的10米跳台吸引住了。经珠江文体游泳教练员的介绍，亲子家庭逐一了解该游泳跳水馆的功能分区。随后，教练员从夏季游泳的安全注意事项着手，为孩子们科普防溺水的知识要点。比如，哪些地方容易发生溺水事故呢？如果自己或同伴落水该如何正确呼救呢？

为让孩子们有更深的体会，教练员带着孩子们前往标准泳池，模拟落水救援练习。“小朋友看到有人落水时，要大声呼救寻求帮助。在施救时，需俯身趴在地面上，再将身边可用的工具抛递给溺水者。”在教练员的引导下，孩子们先后学习用救生圈、救生杆、救生绳等工具进行救援。随后，孩子们还现场模拟练习了心肺复苏术。

活动最后，孩子们进行集体热身，并在父母的陪伴下纷纷下水。从一开始的惊慌害怕、小心翼翼，到慢慢地放开手脚，享受投入水中的欢乐时光，孩子们的小脸上展露出笑容。不少家长表示，该主题活动能够让孩子学到游泳及防溺水技能，在寓教于乐中学习，特别有意义。

家长声音

林少杰妈妈：我们平时忙着工作，孩子忙着上学，所以我们尽量留出周末的时间陪孩子。今天这个活动很有意义，孩子爸爸陪他一同下水。两人都玩得很开心，也学到了防溺水自救技能。

葛玉霏妈妈：今天的防溺水公益活动非常棒！从知识讲解到实践活动，让孩子认识到水的危险性，并从实践活动中学会如何保护自己，可以大大地减少溺水事故发生的概率，非常具有教育意义。

萌娃自制青团 品舌尖上的春天

本报讯 青团，从色彩到口感都流露着春天的气息。上周末，本报亲子驿站携手晋江长富牛奶配送中心开展“青团DIY制作”活动，前后共吸引了来自晋江市星星实验幼儿园、艺术实验幼儿园、梅岭街道中心幼儿园、磁灶镇张林中心幼儿园、磁灶云玺中心幼儿园和磁灶大埔中心幼儿园的75组亲子家庭到场参加。一起来看看精彩的活动花絮！

活动现场，该中心的杨杨老师为亲子家庭科普了春日营养知识。除了认识膳食宝塔外，亲子家庭还了解了巴氏鲜奶的好处。与此同时，家长们还学到了选择一杯优质的巴氏鲜奶的技巧。比如，看冷柜、生产日期、保质期及包装等。在趣味抢答环节，孩子们个个积极互动、赢取礼品。

随后，亲子家庭开启了欢乐的青团DIY时光。通过老师的讲解、示范，亲子家庭很快便上手了。人群之中，有两组亲子家庭格外吸睛。来自艺术实验幼儿园的朱陈昕小朋友和星星实验幼儿园的林芷晴小朋友，分别在爸爸的陪伴下认真地揉搓着面团。“爸爸，你看我搓成一个圆啦！”两个小朋友或埋头DIY或开心地秀手中的“作品”，一旁的爸爸们也十分享受这一难得的惬意时光。

活动最后，亲子家庭还参与了趣味游戏互动——和爸爸妈妈抢杯子。“摸摸你的头呀，眼睛在哪里呀，双手举起来，抢杯子……”活动现场，亲子家庭的欢笑声不绝于耳。父母们放下生活的琐碎与手中的手机，和孩子沉浸在简单的游戏互动中，邂逅纯粹的快乐。

家长声音

孙乐逸妈妈：我儿子特别“珍惜”自己的劳动成果，一做完便迫不及待、慢悠悠地品鉴起来。这还是我们第一次共同制作青团，他觉得自己制作的特别好吃。

郑泳言妈妈：我和我女儿之前在家里制作过发糕，但是相对来说比较简单，这还是我们第一次DIY青团。我们很喜欢亲子驿站组织的活动，有空都会报名参加，孩子玩得很开心，也能够从中学到东西。

泉州非遗文化体验之旅开启 让孩子走近多彩非遗

体验多彩非遗，弘扬传统文化。为了让更多孩子认识身边的世遗文化、非遗文化，感受传统文化的魅力，由晋江经济报社主办，晋江文旅集团晋博坊·甲第项目承办的“泉州非遗文化体验之旅”研学活动于4月15日开启。

首场活动，主办方邀请了晋江磁灶梅溪吴氏陶艺二十四代传承人、福建省级非遗项目磁灶窑陶瓷烧制技艺晋江市级代表性传承人、福建省陶瓷艺术大师吴康为为孩子们讲述滴水兽文化，并指导孩子手工DIY滴水兽。

此次活动吸引了池店镇桥南中心幼儿园、池店镇状元里中心幼儿园60多组亲子家庭到场参与。一起来看看精彩的活动花絮！

手绘世遗泉州百米画卷亮相

活动开始前，吴康为展示了他手绘的世遗泉州百米画卷，画卷中有22个泉州的著名景点，磁灶窑、安平桥、草庵、六胜塔、顺济桥……

“泉州申遗成功，我就有了把泉州22处世遗点‘搬’到百米国画长卷上的想法。”吴康为介绍，22个景串联成一幅画，并不只是单纯地把景搬到画纸上，还要将每个景融入人、事、物，展示每个世遗点的文化精髓。为了完成这幅百米长卷，吴康为经常到景点附近考察和写生，并拜访附近的长辈，对景点进行全方位剖析，只为笔下的世遗点能够更全面翔实。

当天，手绘世遗泉州百米画卷一亮相，就吸引了不少孩子关注的目光。“看，这是磁灶窑。”“这是草庵。”……孩子们围在画卷旁，兴致勃勃，认出了泉州的一个个世遗景点。

争相和大师合影留念

闽南滴水兽大多为传统吉祥图腾，富有闽南本土色彩。匠人手中承载着滴水兽的工艺文化，他们将其作为文创产品发展，使滴水兽再融入人们日常生活，成为带着温度和乡愁的物件，也使得滴水兽的生命得以延续。

在现场，吴康为介绍了磁灶窑和滴水兽的相关历史，并指导孩子们如何手工DIY滴水兽。“看到孩子对这个感兴趣，我很开心。”吴康为说，现场有不少孩子掌握了技巧，将滴水兽描绘得惟妙惟肖，很有天赋。

活动结束后，吴康为成了“网红”。不少孩子拿着作品，争相和大师合影留念。“这样的机会很难得，特别是孩子能和大师一起合影。”不少家长表示，通过这场活动，孩子们收获了很多，也更加了解了家乡的非遗文化。

频获咱厝园长点赞

“带着对闽南文化的好奇，我们幼儿园组织了数十组亲子家庭走出教室，参与本报组织的非遗文化体验之旅。亲临闽南滴水兽DIY的现场，在多感官、多维度、真操作中，孩子们成为探索者、研究者、观察者，更是身临其境的体验者。在磁灶窑陶艺大师吴康为的介绍和示范下，孩子们借助眼睛的凝视、指尖的触摸、思维的创想，感受闽南滴水兽的生动有趣，体会闽南文化的博大精深，加深了与自然、文化的亲近感。”状元里中心幼儿园园长黄培贝表示，此次研学活动作为“行走的课堂”，是帮助孩子们开阔视野、以研促学、知行合一的良好方式。而孩子们之间也建立了友情，亲子家庭之间还增进了亲子互动。

桥南中心幼儿园业务负责人王明雅告诉记者，该园同步组织了数十组亲子家庭参与此次活动，认识富有闽南特色的滴水兽。活动现场，吴康为向大家介绍了滴水兽的历史知识，增加了孩子们对这一文化的了解。同时，主办方还为大家准备了丰富的材料，孩子们通过手工体验绘制滴水兽，发挥自己的创意，绘制了自己喜欢、造型可爱的滴水兽作品，让此次认识非遗文化的课程学有所得、学有所获。

“我也带着我家两个小宝贝一起走近非遗、了解非遗，让他们初步建立守护非遗、传承非遗的美好心愿。在绘制滴水兽时，两个孩子的小眼神是非常专注的，最后他们拿着绘制完的滴水兽在我面前‘炫耀’。”王明雅补充道，原本她以为小小的他们根本不知道什么是非遗文化，但当她看到他们小心翼翼地保护着手中的滴水兽时，她知道此次活动已经在孩子心中播下保护、传承非遗的种子。

家长声音

徐忆涵妈妈：通过滴水兽的制作过程，让孩子打开对非遗文化的认知，也感受到不同色彩搭配带来的丰富视觉体验，同时也在孩子成长过程中植入文化传承的理念。与此同时，通过这次活动加深了我和孩子的有效沟通，在互动过程中让我进一步了解到孩子对美的感知。

江博妈妈：此次亲子DIY活动，其绚丽的色彩、优美的线条，为孩子们带来了一场民俗文化盛宴。孩子们亲身体验非遗文化制作过程，近距离领略传统民间艺术的魅力；老师耐心讲解了民俗文化，展示精美作品，让孩子们感受文化的魅力。作为家长，我很开心，也很荣幸带孩子接受此次非遗文化的熏陶。孩子被民俗文化深深吸引，我想这是我们家长追求的返璞归真吧。

本版由本报记者张清清、陈青松采写