

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背后。面对接踵而至的困惑、难题,你是请教老师、专家,还是老一輩?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,快来下载这些干货吧!

“皮夹克”也暖心 咱盾宝妈趣味育儿故事

在多数人的观念中,男孩子淘气、粗心、神经大条,不如女孩子那么细腻。也有家长将女儿比喻成“小棉袄”,而儿子则是不抗寒、不耐热的“皮夹克”。对此,来自晋江市艺术实验幼儿园的家长郑培英却有不一样的看法。拥有“两件皮夹克”的她认为,儿子其实也可以很贴心、很温暖。一起来看看她分享的精彩育儿故事。

也曾感到困惑 尝试分配陪伴时间

和大多数宝妈一样,郑培英亦是一边带娃一边摸索,经历了诸多酸甜苦辣,并不在育儿的道路上前行。“在二宝出生不久后,最让我烦恼、困惑的问题是如何平衡给予两个孩子的陪伴时间。因为我平时上班工作时间比较长,回家又得照顾年幼的弟弟,陪伴哥哥的时间明显减少。”曾经眼里只有自己的妈妈,现在大部分时间却在照顾着弟弟,爸爸妈妈不爱我,他们最爱的人是弟弟。这个念头不知何时在哥哥心中萌生,我们也发现他在生活中常出现一些叛逆行为。”郑培英告诉记者,当时她和孩子爸爸共同商讨,并

决定改变现状,让哥哥感受到有弟弟后得到更多的爱和幸福。“白天我们都忙于工作、上学,所以就充分利用夜晚和周末的时间。我和孩子爸爸约定好了,每天至少和哥哥聊半小时,每周至少有半天的时间是专属于哥哥的,并且由哥哥来规划如何度过这半天时间。此外,在弟弟面前让哥哥拥有决策权。”郑培英分享道,一般专属于哥哥的半天时间,她和孩子爸爸会带着哥哥到图书馆看书、去吃他爱吃的美食,陪他一起打球,陪他到周边的景点游玩。当然,如果弟弟想要跟着去的话,也会首先征求

哥哥的意见,如果他同意就一起去,如果他想单独和爸爸妈妈出门他们也欣然接受。

经过一段时间的调试,郑培英欣喜地发现哥哥的心情不再那么轻易烦躁,性格也逐渐变得开朗活泼。值得一提的是,弟弟也感受到了来自哥哥更多的关心和爱护。郑培英坦言,看到两个孩子其乐融融地相处,她心中的幸福感满满。

更多暖心日常 来自“皮夹克”的甜蜜“轰炸”

在处理了两个孩子的陪伴均衡问题后,郑培英也收获了来自“皮夹克”的爱。“回忆过往,发生了很多温馨的小事。记得有一次我得了急性肠胃炎,肚子痛得躺在床上无力说话,哥哥忙着给我拿药,弟弟赶紧把他水壶里的水倒给我喝,还时不时地进来关心问候有没有好点。”郑培英调侃道,都说女儿是贴心小棉袄,当时他就觉得两个儿子也不错,他们也可以很贴心。

常言道,为母则刚。但在郑培英看来,家中养育了两个男孩,当妈妈的需要适时的示弱。“孩子爸爸常常对两个儿子说:‘妈妈是女孩子,你们要学会保护妈妈。’这种观念也

渗透进生活的点滴,比如去商场购物时,孩子们就知道妈妈力气不大,没办法拿很多的东西,需要他们的帮忙。久而久之,从主动要求他们做,到他们主动做,家中两个小小暖男初长成。”郑培英欣慰地说道。

“我上班工作时间比较长,下班时间也不固定,加班是常有的事。每天到点了,孩子们看到我还没回去,‘两个皮夹克’都会主动打电话来关心,还贴心地吩咐我要先吃点东西垫肚子,别让自己又饿到胃痛。”郑培英感慨道,曾经一直觉得孩子不懂事,都是父母在关心着孩子。不知不觉中,孩子已经学会主动地关心父母了。



分享嘉宾:郑培英(梓先妈妈)
嘉宾职业:金融职员
推荐幼儿园:晋江市艺术实验幼儿园



宝妈育儿干货

我觉得育儿的整个过程就是痛并快乐着,孩子越大越有自己的思想,争论、吵架、生气、难过,这些经历都是难免的。当然,也有很多甜蜜、温暖的时刻。我想,育儿的道路上如果能多一些沟通、少一些指责,用心陪伴孩子、倾听孩子,那么家长和孩子都能够收获更多的快乐。

亲子健康

如何共享假期亲子时光? 专家建议:营造良好家庭氛围



“五一”假期将至,如何借助5天小长假享受美好的亲子时光?怎么避免不必要的亲子冲突呢?本期,“亲子健康”采访了晋江市平山中学专职心理辅导教师、国家二级心理咨询师陈红礼,她将从以下方面分享实用干货,感兴趣的家长别错过啦!

多一些空间 多一份信任

陈红礼坦言,假期与孩子在家里共处的时间增多,亲子矛盾和冲突可能也会增加。对此,陈红礼建议道:“家长可以给予孩子一定的独处空间,尊重他们对独处的需求,多一些商量和鼓励,用欣赏的眼光看待孩子,多一些包容和理解。和孩子交流时,以倾听为主,适当表达自己的感受,不急于给建议,不急于评判对错,记住‘先关注情绪,再关注对错’的沟通原则。”遇到争吵,可以按下“暂停键”,深呼吸或转移注意力,等到双方情绪稳定后再理性沟通。

提前制定规则 防止沉迷网络

放假期间,家长和孩子都放松了紧绷的神经。为避免因孩子沉迷网络或电子产品而引发亲子矛盾,家长可事先与孩子确定好双方都认可的电子产品使用规则,明确使用电子产品和网络的时间、时长和内容等。制定这些使用规则时,同样先听孩子说说他的想法,再在此基础上进行“讨价还价”,直至双方都能接受。规则制定后,还可以商量一些“惩罚”和“奖励”的措施,这也是需要双方进行充分沟通的。陈红礼提醒道,这些“规则”的制定不是家长单方面决定,而是允许孩子说出来再充分讨论。这个讨论的过程也是双方深入交流的过程,有助于家长更深入地了解孩子、理解孩子。同时,家长也要控制好自己使用手机和网络的时间,以身作则,为孩子做出示范和榜样。

稳定作息规律 避免假期综合征

旅游、聚会、在家宅着,是很多人的假期状态。平日的作息节奏被打乱,再突然调回紧张的学习状态,不少人产生抵触情绪。为了避免假期综合征,建议家长有意识地在假期当中引导孩子规律作息,可以适度放松,但不能打乱原有的节奏。在假期最后一天,注意“收心”调整,适当规划回到学校后要做的的事情,帮助孩子做好心理调整。

安排亲子活动 享受惬意时光

“五一”假期里,家长卸下平日里工作的重担,而孩子也不需要上学。在这段难得的亲子相处时光里,家长可以带领孩子开展多样的亲子活动,如和家人朋友聚餐、一起看电影或一起到周边逛逛等。在轻松愉悦的氛围下,增进彼此的沟通和感情。除了规划一些短距离的出游外,还可以和孩子聊聊“劳动”,如与孩子共同拟定一份家务合作表,明确规定父母和孩子每天需完成的家务。合作表一经敲定双方都要严格遵守,父母可监督、提醒孩子完成自己的“任务”,并可适当给予奖励,让孩子从做家务中获得快乐。

泉州非遗文化体验之旅精彩继续 “沉浸式”体验 感受非遗魅力



十多道工序。要雕刻出一个简单的木偶头,得花上两三天的时间。

“木偶头的原材料是香樟木,因为香樟木上的气味能够防虫防蛀。黄土和牛胶也是必不可少的,雕刻者通常会把牛胶熬成浆,给木偶头上浆,这样能防止木偶头开裂。如果再加一点黄土,还能在外面形成一层保护膜。最后给木偶头上粉、彩绘、安发梳头,一个木偶头作品才算完成。”她介绍。

听完老师的介绍,孩子们跃跃欲试。工作人员向孩子们分发彩绘木偶头的材料,孩子们拿到了一个个精巧的巨角木偶头,开始认真地观察思考。一切准备就绪后,孩子们在爸爸妈妈的陪伴下,细心地完成木偶头的彩绘——给木偶头的眼睛、嘴巴、头发涂上颜色。

经过“化妆”后的巨角木偶头,呈现出独特的神韵,栩栩如生。看着自己亲手完成的作品,孩子们充满成就感,也加深了对泉州木偶头文化的了解和喜爱。

此次研学活动内容丰富多彩,让孩子们“沉浸式”体验多彩非遗,深受幼儿园及家长的好评。

“通过参加这样的活动,可以让孩子们充分感受家乡非遗文化的魅力,并从动手动脑的过程中,深刻认识保护和传承非物质文化遗产的重要性。”林晨煜妈妈说。

磁灶云玺中心幼儿园园长张秋红表示,作为历史文化名城,泉州有丰富的非物质文化遗产。本次研学活动不仅锻炼了孩子们的动手能力、审美能力,还让孩子们感受到泉州非遗文化的魅力,在孩子们的心中播下了保护、传承非遗的种子。

亲子驿站

温馨亲子故事会 相约世界读书日

本报讯 以书会友,其乐无穷。23日晚,本报亲子驿站组织了青阳街道中心幼儿园、锦青幼儿园、清华幼儿园共20组亲子家庭,前往晋江市新华书店(塘岸街晋江城)开展亲子阅读交流活动。在世界读书日当天,亲子家庭在温馨的书香氛围中,共享快乐的阅读时光。



“大家好!我是唐润泽小朋友!”活动开始前,不少小朋友踊跃举手,大方地站在大家面前介绍自己。为调动大家的参与热情,该书店的美术老师通过“搭火车”的小游戏,领着孩子们参观了二楼的童书借阅区,打破了大家对新华书店只能买书不能借书的固有观念。手指游戏“天气预报”互动,把孩子逗得开怀大笑。

随后,孩子们开启沉浸式的绘本阅读时光。美术老师用生动的语言,为大家带来有趣的绘本故事《迟到的理由》。活动现场,孩子们各个听得津津有味,并在提问环节积极举手发言。最后,“小猪”并没有编造迟到的理由,而是选择告诉老师迟到的实情。通过这个故事,孩子们明白要做一个诚实的好孩子。

活动最后,主办方还设置了亲子彩绘环节——《全民运动》DIY。看到五颜六色的彩泥,孩子们迫不及待地开始“创作”。先在卡纸上印出不同颜色的手指印,再用黑笔

进行二次点缀。“我今天尝试用手指创作,举重、跳绳、踢足球、打网球……”现场,不少孩子将自己的作品送给妈妈,并甜甜地说了句“妈妈,我爱你!”

唐润泽爸爸:我们很经常参加晋江经济报亲子驿站组织的活动,孩子都很喜欢。在世界读书日当晚,我们参加了主办方精心策划的亲子阅读活动,孩子全程非常投入地参与互动。亲子阅读也融入了我们的生活,除了给孩子购置一些绘本外,睡前时间我也会带着他一起阅读,在玩中学。

陈程妈妈:孩子平时不怎么爱讲话,但这场活动他却能够跟同龄人玩到一起。我想,除了活动氛围特别温馨以外,讲故事及动手环节都能够带动孩子的兴致。活动现场,我看孩子听故事听得津津有味的,今后我也会多花一些时间陪孩子阅读。

参观游泳跳水馆 学防溺水自救技能



很多空的矿泉水瓶的包、救生圈、救生衣……”现场,孩子们非常认真地倾听着。

在学得理论知识后,孩子们发现泳池有人“落水”了,大家纷纷举起救援工具在泳池边尝试“救援”。而在一旁的教练不断提醒大家:“当小朋友们尝试递东西给溺水者时,切记要俯身趴在地上。”值得一提的是,当天亲子家庭还进行心肺复苏术的学习。

最后,终于迎来孩子们最为期待的环节——下水体验。做完热身运动后,小萌娃们一个个下水了。“宝贝,加油!”“来,我们尝试练习一下憋气。”在父母的鼓励和陪伴下,孩子们像条自由的鱼儿一样,在水中尽情地撒欢,共同度过难忘的周末时光。

本报讯 立夏将至,到水中撒欢成为不少亲子家庭的解暑之选。上周末,本报亲子驿站先后组织了晋江市第三实验幼儿园等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”。一起来看看精彩的互动花絮!

刚抵达游泳跳水馆,孩子们便在父母的带领下前往盥洗区换上泳衣,戴上泳帽。当走入场馆,不少孩子发出感叹:“哇,这个游泳池好大!”经珠江文体游泳教练一一介绍,孩子们了解了该场馆不同功能区的用处,包括10米跳台、观众看台等。

随后,孩子们在宣讲区席地而坐,学习自救防溺水知识。“当碰到小朋友落水时,我们应该大声呼救,寻求大人的帮助。如果周围的人不会游泳,大家还可以借助身边一切可以利用的施救工具。比如,装了

磁灶大埔中心幼儿园 亲子绘本故事会进基层

本报讯 为丰富广大幼儿的文化生活,培养幼儿爱阅读、勤阅读的好习惯,唤起家长对孩子早期阅读的重视,日前,晋江市磁灶镇大埔中心幼儿园团支部、巾帼文明岗成员走进磁灶镇大埔村开展亲子绘本故事会。

当天,该园老师李婷珍为家长们进行亲子共读指导,使家长们了解亲子共读的意义,学习亲子共读的方法与技巧,引导家长们在陪伴中帮助幼儿养成良好的阅读习惯与能力。随后,李婷珍为大家分享绘本《森林图书馆》,声情并茂地讲解绘本的主要内容,小朋友们听得非常认真,并积极与老师进行互动。

紧接着,家长陪伴在小朋们的身旁,与孩子一起阅读绘本。家

长们的积极参与极大地调动了孩子们的阅读兴趣,营造出浓厚的读书氛围。过程中,该园团员、巾帼文明岗志愿者认真观察,在亲子共读时适时给予指导,使家长切实感受到亲子共读中的注意要点。

亲子阅读,给孩子们是一份快乐与陪伴,给家长的是一份温暖与感动。大埔中心幼儿园相关负责人表示,亲子阅读既能帮助孩子养成阅读的良好习惯,亦能在父母与孩子心中搭建起一座心灵交流、情感共融的“桥梁”。通过这样的活动,希望有更多的家长以书为媒,以阅读为纽带,每天花上一些时间与孩子共同享受丰富多样的亲子阅读,在享受家庭时光当中开启亲子阅读的时代新风尚。

