



如何对付假期里的“熊孩子”

咱厝名师来支招

本周，孩子们正式开启暑假模式。长时间的朝夕相处，亲子关系难免会陷入紧张状态。假期里，面对孩子接踵而至的问题，家长该如何解决呢？记者就家长较为关心的几个热门话题，采访了一级教师、晋江市家庭教育领衔名师蔡中元，为咱厝家长支招、解惑。



人物名片

蔡中元
一级教师、晋江市家庭教育领衔名师

孩子老想玩电子产品怎么办？

“我女儿天天喊着无聊，大热天的想到小区楼下玩，要不就是想要看手机。”小孩想玩的跟大人想玩的是不一样的，这个时候难免会出现鸡飞狗跳的场景。比如说，假期里常因使用电子产品而引发亲子矛盾，家长对此也感到困惑、烦恼。如何让孩子少看、少使用电子产品呢？蔡中元建议道，家长可以从孩子所处的环境着手，为孩子做好榜样示范作用。家长本身就是孩子所处环境的一部分，如果家长一边拿着手机刷个不停，一边教导孩子不要玩手机，孩子能听进去吗？家长手上拿着的手机，也会不停地吸引孩子的注意力。所以，在陪伴孩子的过程中，建议家

长尽量放下手机。“如果无法避免使用电子产品，家长可以事先跟孩子约定好使用电子产品的时间，当时间一到就停止使用。如果时间到了孩子还没有停下来的意思，家长可以用《正面管教》中的有限选择法温和而坚定地告知孩子：‘时间到了，你是要马上关掉呢，还是看完这个视频就关掉？’”蔡中元补充道，当孩子嚷嚷着“无聊”时，家长还可以带他们去做一些有趣的事情，比如拼乐高、绘画、打篮球、游泳等，转移孩子的注意力。此外，还可以从居住的环境着手，比如在孩子够得着的地方，布置一些绘本图书，或将客厅的电视改成书架等。

宅家变得邋遢的怎么办？

“放假第一周，我儿子就启动懒散模式了，吃饭前前后后都可以折腾一小时，米饭掉得到处都是。偶尔下班回家，看到他躺在沙发上边吃零食边看电视，我就忍不住发火了。”家住中奥名雅居的林女士说道。对于很多家长来说，如何在放假期间继续让孩子保持良好的生活作息、饮食及卫生习惯，亦是较为头疼的问题。

对此，蔡中元认为，在长期亲子共处期间，家长应抓大放小，尽量不要给予孩子太多的束缚，过多的干涉难免会引发矛盾和冲突。比如，涉及安全、健康的底线，要让孩子严格遵守。但

相处时频频“暴雷”怎么办？

“怎么这个点了还不起来？”“你不要再欺负妹妹了！”“快点，去把今天的作业写了。”……暑假刚刚开启，已有不少家长叫苦连连，亲子关系频频“暴雷”。其实，和孩子朝夕相处的60天里，亦是提升亲子关系的“关键期”。那么，家长如何在暑假里提升孩子的幸福感呢？哪些做法有助于亲子关系“升温”呢？

蔡中元告诉记者，家长在和孩子相处的过程中要多一些和谐的互动，保持愉悦的心情跟孩子交流，陪孩子沉浸式地玩耍。“家长在陪孩子玩的过程中，不妨放下手头的琐事、手机，尝试着投入到陪孩子玩的情境中，去享受和孩子互动的过程。而不是想着说这么做只是在安抚

孩子，等他安静下来了想尽快摆脱他。”蔡中元补充道，如果和孩子的相处总是“暴雷”，家长就需要反思自己，不要老觉得是孩子的问题，家长亦可以适当做些调整，让亲子间的相处更加顺畅。

“我觉得现在很多家长都太焦虑了，就连假期里如何跟孩子互动都会有一些很功利性的想法。在我看来，如果家长不带着这些功利性的目的去和孩子相处，反而会让过程更顺利一些。”蔡中元说道，家长还可以多让孩子跟同龄的朋友接触，一起出去兜风、野餐、逛商场等。只要孩子有个同伴一起玩，将旺盛的精力释放出来，父母也会省心很多。

孩子感到无所事事怎么办？

漫长的暑假时光，如何让孩子过得充实有意义呢？蔡中元认为，家长可以根据孩子的爱好，为孩子适当报一些兴趣课，比如游泳、打篮球、画画等。值得一提的是，在安排孩子的暑期课程时，切忌排得满满当当的，注意劳逸结合。在这个过程中，孩子不仅能够感受到技能提升的成就感，还能提高自信心。

面对即将升小的孩子，家

再见，“幼”时光

晋江市实验幼儿园 二园四区举行毕业典礼

近日，晋江市实验幼儿园两园四区1136名大班幼儿和家长及全体教师分别在总园区和嘉天下分园大操场举行了2023届大班段幼儿毕业典礼，给孩子们的幼儿园生活留下美好的回忆。夜幕降临之时，幼儿园的角落里洋溢着温馨与欢乐，草坪、灯光、鲜花、气球、自助餐……孩子们一起奔赴最后一场幼儿园里的夏日自助美食派对。

与此同时，老师和孩子们也在紧锣密鼓地为即将到来的毕业典礼做准备。爸爸妈妈们陆续入场就座，共同见证孩子这一重要的成长时刻。当激动人心的音乐响起，该园毕业典礼正式拉开了序幕。在园长致辞中，该园园长陈丽坤表达了

对孩子们的祝福和期许。

三年的幼儿园时光，愉快而又短暂。当初那个懵懂、胆怯的小孩，如今已能够自信、大方地站在舞台上。在总园区的毕业典礼上，孩子们以“忆往昔，遇美好”“话感恩，述成长”“惜当下，展未来”“爱离别，梦启航”四大篇章，呈现了一出精彩无比的毕业晚会。比如，情景剧表演《我们的三年》、音乐剧《那就好好告个别吧》、歌曲表演《未来冲冲冲》、手势舞《我多想快快长大》等。

现场，陈丽坤为孩子们颁发毕业证书。家长代表曾雨茗妈妈发言，真诚地感谢三年来幼儿园老师的辛勤工作和默默奉献。当《老师

“这天是我最后一次站在这里，和老师小朋友在一起，我是多么欢喜！”日前，咱厝各大幼儿园陆续为大班段幼儿举行了仪式感满满的毕业典礼。夏日美食派对、精彩毕业会演、趣味水上派对……一起看看镜头中，美好而又灿烂的毕业花絮。



再见了》前奏响起，孩子们集体合唱《老师再见了》，正式和同伴们、老师们道别。在阵阵掌声与喝彩中，毕业典礼缓缓落下帷幕。

晋江市第二实验幼儿园 遇见最美“幼”时光



“我们毕业啦！”鲜花、气球、灯光、舞台……当夜幕降临时，一切准备就绪，晋江市第二实验幼儿园2023届大班段的孩子们迎来了别样的毕业典礼。一曲《少年》响起，将现场氛围拉满。小小的少年们，带着祝福与期许，即将踏上新的旅程，开启新的篇章。

活动现场，该园大班段幼儿以“成长”“追梦”“感恩”三大篇章，带来舞蹈、情景剧、乐器演奏、毕业诗朗诵等十多个精彩的节目表演。瞧，在节目《悦动心弦》中，钢琴、架子鼓、笛子、葫芦丝、小提琴、非洲鼓等乐器表演轮番上阵，孩子们在舞台上尽情地释放着才艺，和同伴们共同协奏一曲动人的乐章。

值得一提的是，在毕业生代表讲话中，该园幼儿吴欣鸿娓娓道来的发言打动人心。“感谢幼儿园的每一位老师，您辛苦了，感谢你们用自己最宝贵的青春韶华陪伴了我们整整三年，明天我就要像小鸟一样带着童心飞向未来。我们永远不会忘记幼儿园是我们起飞的地方，是我们梦想开始的地方。”语音刚落，现场响起

热烈的掌声。

有感动，有情怀。家长代表吴敏灵在致辞中表示，第二实幼是一所让家长们放心托付的优学园，亦是一座让孩子们童年梦想成真的游乐园。“这天是我最后一次站在这里，和老师小朋友在一起，我是多么欢喜！”当全体幼儿集体朗诵《毕业诗》，属于孩子们的毕业典礼接近尾声。活动现场，该园园长何秀凤走入孩子们中间，领着大家共同演唱《毕业歌》，为孩子们三年的幼儿园时光画上圆满的句号。

晋江市星星实验幼儿园 开展多彩毕业季活动



缤纷泳装秀、趣味水上拔河、魔力泡泡大战、星空篝火晚会……日前，晋江市星星实验幼儿园大班段的孩子们举行了好玩有趣、颇具仪式感的毕业季活动。在欢声笑语中，和三年的美好幼儿园时光道别。

在孩子们的期待下，一场超燃超嗨的毕业季水上狂欢节正在酝酿中。活动现场，孩子们打扮得靓丽又俏皮，个个身穿五彩缤纷的泳衣、戴上泳帽、泳镜，清凉的气息瞬间扑面而来。当轻柔的音乐响起，孩子们一起压压腿、扭扭腰，积极地投入到热身活动中。

随后，一场清凉的水上狂欢盛宴

正式开启。水上拔河、水上快艇、魔力泡泡大战等游戏，让整个校园回荡着孩子们欢快的笑容。瞧，孩子们在游泳的世界里尽情地奔跑、玩耍，开心得像小鸟，并和同伴们尽情地交流、亲近、释放。

值得一提的是，该园还为孩子们准备了一场浪漫的毕业晚宴。孩子们各个盛装出席，最后一次和同伴们在幼儿园里品尝美味的自助美食：披萨、蛋糕、冰激凌、汉堡、甜甜圈……夜幕降临时，幼儿园的角落里点缀着七彩星球，孩子们手举荧光棒载歌载舞，心怀感恩、不舍与期待，奔赴下一段旅程。

带娃清凉“一夏” | 玩转周边游攻略来啦

我们一家四口经常在周末的早晨打卡紫帽山。”家长张女士说道，出发前记得带驱蚊手环或驱蚊贴，注意防晒。

关键词:上山

出行建议:上午8时

距离市区不到20分钟，沿着紫帽镇的方向驱车前行，紫帽山便映入眼帘。吃完早餐，家长可以和孩子来趟说走就走的“探山”之旅。如果孩子体力充足，可以将车停在山脚下，一路沿着石阶而上，邂逅郁郁葱葱的树木，给眼睛“放个假”。当然，也可驱车直达停车场，在亭子里饮茶、聊天，欣赏眼前的高山美景。

“紫帽山作为晋江的最高峰，太适合夏天来乘凉了。山上还有售卖水果、炸物、饮料，还可饮茶，十分惬意。

休闲、惬意的时光。

关键词:趣游

出行建议:开馆时间

晋江是个靠海的城市，而爱玩水又是孩子的天性。盛夏一到，不妨带上孩子、带上工具，开启欢乐的玩水模式吧！下午4点左右，从市区出发前往金井的围头村、塘东村、南江村，或其他周边适合玩水的海域，此时的阳光不太晒、水温刚好，正适合孩子们踏浪。如果带上沙铲、小水桶，孩子们还可以在沙滩上“挖呀挖”，玩得亦乐乎。

需要注意的是，带孩子出发前可以为孩子换上速干泳装，以免长时间穿着湿透的衣服而着凉。此外，家长还可以为孩子备好浴巾、干净的衣物，以备上岸后换装。夜间，还可以带着孩子打卡海边小镇的美食，亦是十分惬意。

家长可事先通过“泉州科技馆参观预约”小程序预约，确定前往参观的时间，并登记参观人员的姓名、身份证号，预约成功时记得截图保存生成的入馆二维码。届时，可扫码直接入场。出发前，家长可事先就孩子较为关心的话题、问题展开讨论，让孩子满怀期待地开启“探秘”之旅。

投稿须知

请家长将原视频发至“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。

