

《亲子周刊》  
官方微信公众账号

# 如何告别“咆哮式”育儿？

## 咱厝园长分享亲子沟通秘诀

“跟你说了多少遍了，你还是不听！”“你再这样，妈妈就不带你出去玩了！”这个假期，你可曾对孩子大吼大叫过？也想跟孩子愉快相处，但又不知道该如何着手？本期，记者采访了泉州市学科带头人、高级教师、晋江市艺术实验幼儿园园长蔡彩萍，跟大家分享和孩子成为朋友的秘诀。



### 嘉宾名片

蔡彩萍 泉州市学科带头人、高级教师、晋江市艺术实验幼儿园园长



### 如何愉快相处？ 家长备受“考验”

“这个暑假，我每天都在跟孩子斗智斗勇。姐妹俩整天吵着要看电视，玩具不玩了就乱扔，还经常因为一点小事就掐架……我也变成了一个一点就炸的妈妈，对孩子说话常常没有耐心，甚至有时候还会扯着嗓门。”家住中航城天骏的张晶颖女士苦恼地说，不懂该如何跟孩子愉快地相处。

无独有偶。这个假期，市民黄女士也常常在“温柔妈妈”与“咆哮妈妈”中徘徊。“因为工作较为忙碌，我白天都在单位，和我女儿相处的时间只有傍晚到睡前的几个小时。也想着好好跟孩子相处，但她如果做错事情我还是会严厉地批评她，过后又感到十分愧疚。”黄女士说道，跟孩子相处是一门“艺术”，还需要不断“修炼”。

### 和孩子成为朋友 开启沉浸式陪伴

“现在越来越多的家长意识到，跟孩子好好说话的重要性，但却不知道该如何着手。比如，找不到和孩子共同契合的话题，不知道孩子内心的想法，或不懂得如何在家中营造良好的聊天氛围等。”蔡彩萍认为，和孩子建立朋友的关系非常必要，这会让孩子觉得没有代沟，还能够让孩子感受到家长的理解与尊重。

那么，家长该如何跟孩子成为朋友呢？蔡彩萍分享道，朋友关系的建立贯穿于日常生活中的点滴，家长可以试着多听听孩子的想法和意见，放下“父母”的身段，改变“命令式”的说话语气和态度。“和孩子成为朋友，并不是转变想法

就行，要真的行动起来。比如，和孩子平等地对话，去了解孩子的兴趣爱好，真正走进孩子的内心。”蔡彩萍说道，当家长能够跟孩子开展有效的交流，才能在必要时引导孩子。

“我觉得家长保有一颗童心很重要，跟孩子愉快相处的方式，可以是家长陪孩子做孩子喜欢的事情，比如一起看动画片，聊动画片中的人物形象、性格特点、好玩的情节等；也可以是孩子陪家长做家长喜欢的事情，比如一起去看电影，看完后家长再尝试引导孩子去挖掘看得懂的点。”蔡彩萍说道，沉浸式的双向陪伴，才能让双方找到彼此都能聊得来的契合点。

### 掌握聊天技巧 营造良好氛围

那么，当家长在和孩子相处过程中，想要告别不走心的聊天、咆哮式的对话，双方需要向彼此走几步路呢？蔡彩萍从聊天的时段、话题、方式等方面，为家长分享实用的建议。

“我觉得一定要把跟孩子聊天当作是一件重要的事情，当孩子提到某个话题时，家长刚好手头有事情在忙怎么办？这个时候，家长不能敷衍孩子，可以跟孩子说：‘妈妈觉得你说的这个话题好好有意思，等我手头的事情忙完，我们再一起来探讨好吗？’等忙完后，再跟孩子好好地交流一番。”蔡彩萍说道。

在日常生活中，家长不仅要善于抓住适宜聊天的时机，也要避开不合时宜的聊天时段。“我觉得这些时段不太适合聊天，比如家长在忙着煮饭、洗衣服或居家办公的时候，没办法跟孩子好好聊天；或者，一家人围在一起吃饭的时候，如果大家七嘴八舌地说话，没办法养成良好的餐桌礼仪。”蔡彩萍说道，晚饭后到入睡前的这段时间，家长可以好好利用起来。

“在聊天过程中，不一定是家长单向的回应。家长也可以反问孩子，并且要带着诚恳的态度跟孩子对话，比如‘有什么想吃的？想玩的？想做的？怎么实现它们？’‘你觉得怎么处理比较好呢？’‘这部动画片你为什么觉得很有趣呢？’等等，通过对话式的聊天，让孩子倾诉或表达他的一些想法或问题，慢慢地培养彼此间的聊天默契。”蔡彩萍说道。

### 小贴士

跟孩子好好聊天，能够让孩子感受到他也是家里的一份子，能够得到家里其他成员的尊重，大家都重视着他感兴趣的话题、看中他的兴趣爱好，而他的喜怒哀乐也被大家关注着。在良好的家庭氛围中，家长能够真正了解孩子的内心，走进孩子的内心世界，并及时地给予引导。

### 亲子健康

## 立秋在即 这些亲子保健干货请收好

下周，将迎来“立秋”时节。虽然“秋意”还未完全登场，但昼夜温差逐渐拉大。俗话说，立秋早晚凉，中午汗湿裳。当下，家长该从哪些方面着手为孩子保驾护航呢？本期，“亲子健康”栏目采访了晋江市妇幼保健院主治医师陈晓芳，为大家分享实用的儿童保健干货，快来收下吧！



### 嘉宾名片

陈晓芳 晋江市妇幼保健院主治医师

### 不吃凉性食物 适当补充营养

“经过炎热的酷暑后，孩子的身体或多或少都会有一些损耗，这个时候可以适当补充一些营养。比如，给孩子进食一些有利于清火养肺、健脾养胃的食物，雪梨、萝卜、芝麻等食物都是不错的选择。不仅能够增强孩子的体质，还有利于促进食欲。”陈晓芳说道，在日常生活中，孩子在畅玩时很少会主动喝水，长时间不喝水会导致喉咙变得干燥，也可能因细菌繁殖而患上各类呼吸

系统疾病。对此，建议家长让孩子每天的饮水量不少于8杯水，同时还可以喝一些鲜榨果汁，以补充水分和维生素C。陈晓芳提醒道，眼下还处于“三伏天”阶段，不少孩子会选择吃西瓜、雪糕等凉性食物降火，在立秋过后切记少吃或不吃，以免引发腹痛或腹泻。对此，家长可以及时地清理家中的冷饮，多备一些坚果、蔬果类的健康食物来代替。

### 缩短吹冷气时长 每天午休半小时

细心的家长会发现，现阶段咱厝夜晚较为凉爽，气温均在25℃~27℃徘徊。“立秋后，如果气温不超过30℃，家长不要长时间地使用空调。因为孩子免疫力较弱，适合居住在温度适宜、空气流动的室内环境，建议每天早晚开窗通风。”陈晓芳说道，如果空调温度较低，且门窗紧闭的话，容易患上空调病，如头晕乏力、食欲下降等，还会加速细菌的产生，使室内空气变得浑浊。

“午后时段，很多孩子会出现困倦感、无精打采，建议家长在孩子进餐午餐后活动10分钟，再让孩子午休半个小时。这不仅能够改善孩子的精神状态，还能增强免疫力，促进孩子的生长发育。”陈晓芳提醒道，午休的好处虽多，但午休时间在20~30分钟左右为宜，如超过了一个小时，身体可能会处于“并不想醒来”的状态。

### 及时添减衣物 预防病从口入

陈晓芳表示，立秋之后降雨量明显增多，早晚温差逐渐拉大，稍不留心寒气可能就会侵入体内，导致孩子感冒。现阶段，建议家长及时关注天气变化，根据气温给孩子添减衣物。同时，时刻关注孩子的体温，必要时可在咨询儿保科医生后，给孩子摄入健康、营养的食物，帮助孩子增强体质。

需要注意的是，不少孩子因为个人体质等原因，在立秋后时常发生腹泻。若出现这种情况，家长切忌大意，导致症状加重。“如孩子出现腹泻的情况，家长应该带孩子及时进行治疗。同时，做好孩子衣物、枕套、床单、玩具等物品的消毒工作，不让孩子吃隔夜菜，引导孩子养成饭前便后洗手的习惯，以免病从口入。”陈晓芳说道。

### 五彩驿站

## 缤纷假期 快乐“童”行

### 晋江市第三实验幼儿园 开展趣味亲子阅读活动

“哇，太好玩啦！”近日，晋江市第三实验幼儿园党支部成员陈晶晶老师走进竹园小区，为多组亲子家庭开展趣味阅读活动。活动现场，陈晶晶为孩子们讲述了绘本故事《聚宝盆》，通过生动有趣的故事情节，让孩子们了解到喜欢的东西不是越多越好，而要懂得知足、学会珍惜。在互动过程中，陈晶晶还引导孩子与家长进行亲子共读，传播热爱阅读、书香传承的种子。

之后，还开展了趣味的课堂互动——摸箱小游戏，孩子们依次从准备好的“百宝箱”里摸取礼物，通过游戏化的形式，激发孩子们的阅

读兴趣。当天，陈晶晶还引导亲子家庭制作拓印作品《聚宝盆里的宝物》。不一会儿工夫，一个个“装满”宝物的“聚宝盆”诞生啦！活动中，孩子不仅体验到了动手的乐趣，还增进了亲子间的感情。

“此次阅读活动，不仅向社区普及了亲子共读的重要作用，增强了社区家长与孩子共读绘本的意识，同时也强化了党员老师的服务意识。”该园党支部相关负责人表示，接下来将继续下沉社区，促进辖区亲子家庭共同成长。

### 青阳街道中心幼儿园 参与暑期夏令营活动

“看，这是我做的炫彩兔！”近日，青阳街道中心幼儿园庄园老师走进青阳街道永福里社区，参与

该社区组织的暑期夏令营活动，并为孩子们开展了以“快乐暑假 炫彩兔年”为主题的手工活动。

活动现场，庄园园从材料介绍、操作方法到实操绘画，耐心地进行讲解、示范，孩子们听得很仔细。随后，孩子们带着浓厚的兴趣，积极认真地投入到创作中。瞧，他们的作品各有特色，不少孩子迫不及待地展示自己的作品合影。

“此次活动，不仅让孩子们感受到了绘画的乐趣，同时也锻炼了他们的动手能力和创造能力。”该园园长许金鹰介绍道，学园作为晋江市巾帼文明岗，通过公益性、项目化运作的方式，促进社区、家庭、学校三位一体，更好地服务社会、服务少年儿童。同时，影响、带动更多的社会爱心人士加入巾帼志愿服务队伍。

开展趣味亲子阅读活动，向家长科普亲子共读的意义；和孩子共同探秘刮画，再一起创作“炫彩兔”……正值炎热的暑期，咱厝不少幼儿园老师利用假期时间，走进社区开展公益活动，给孩子们带来快乐的时光。一起来看看精彩花絮！



## 晋江经济报亲子驿站

### 陪孩子遇见更美童年

指导单位：晋江市妇联 主办单位：晋江经济报社

## 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——



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



安泰地址：晋江SM·安泰天街62# 电话：0595-85018666  
百宏地址：晋江百宏御景天下17# 电话：0595-82007666

### 绘本阅读

## 黄钧浩小朋友分享 《好饿的小蛇》



为跟咱厝的小朋友进行互动，“绘本阅读”栏目全新改版啦！本栏目每周都将分享一位宝贝的绘本阅读花絮，如果你家宝贝喜欢阅读，甚至喜欢讲述自己喜爱的故事，就来加入我们吧！家长可以用手机拍摄孩子精彩的阅读过程，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。

本期绘本：《好饿的小蛇》  
绘本介绍：好饿的小蛇散步的时候，发现了许许多多美味的食物，当小蛇吃到不同的食物时，它的肚子就会变成不同的形状，最后更是毫无畏惧地吞下了一棵苹果树，小蛇真是滑稽、贪吃呀！故事结束了，但是小蛇还要继续寻找食物，小朋友们想一想，接下来它还会发现什么食物呢？

讲述人：黄钧浩  
所在幼儿园：晋江市第四实验幼儿园  
互动墙：大家好！我是一个活泼、爱笑的男孩子，我喜欢阅读、画画、玩乐高。今天，我分享的绘本故事是《好饿的小蛇》，这条小蛇每天都发现不一样的食物，大家猜猜它会怎么样？听完故事后，让我们一起来扮演这条好饿的小蛇，模仿小蛇吞食物的动作、声音和表情，开启这有趣的奇妙之旅吧！

### 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。

