《亲子周刊》官方微信公众号

开学在即 如何缓解入园焦虑
听听咱厝园长怎么说

快乐的时光总是过得飞快。转眼间，距离开学仅剩不到半个月的时间。如何让小班新生更好地适应幼儿园生活？怎么让沉浸于幸福休闲假期的孩子们迅速调整为开学模式？就此，记者采访了晋江市星星实验幼儿园园长吴玉倩，她将为家长们支招，帮孩子更快进入角色。

家园共同努力 家长减轻焦虑

“随着家长育儿观念的逐步提升，他们平时会带孩子去参加各种各样的社会交往活动，或者提前让孩子到早托班适应集体生活。”吴玉倩说道，这些年新入园的孩子，心智相对往年的孩子来说会成熟些，而入园初期阶段的分离焦虑相对也会轻一些。

然而，仍存在一些家长较为担心、焦虑的情况。“我女儿从出生至今一直都是我在带，说实话我很担心她进入学校后不能适应，我最近很焦虑。”家长王女士苦恼地说道。对此，家长不必过分担忧。为缓和小班新生的入园焦虑，幼儿园会采取分批、分时段入园，并逐步拉长在园的时间。

“比如，我们园在入学的前三天会让孩子只留园半天，到第四、第五天会逐步过渡到留园午休，但放学时间会提前一点，直至国庆后再开始恢复到正常的上下学时间，让孩子有个逐步调整的过程。”吴玉倩告诉记者，他们正为开学周的活动做准备，届时将开展入园前的家长分享会，并下沉社区一线开展活动，让孩子从家里走到小区楼下，再从社区走进幼儿园逐步过渡。

调整孩子作息 提升自理能力

对于刚要上幼儿园的孩子来说，家长还能提前做些什么呢？“现阶段，家长可以着手做些准备，帮助孩子更快、更好地适应幼儿园生活。比如，帮助孩子养成良好的作息习惯，让孩子尽量早睡、早起、早午休。”吴玉倩提醒道，不少孩子在家不午休或到下午1~2点后再午休，可能会无法适应幼儿园的作息时间。

在自理能力方面，如果孩子在入园后能够自己吃饭喝水、穿脱衣服、自主入睡等，入园时的分离焦虑相对会减轻一些。“在学会自我服务后，如果还能主动地去帮助别人，这对于孩子建立自信心会非常有帮助。”吴玉倩说道，孩子都喜欢当“哥哥”、当“姐姐”，甚至当“小英雄”，如果他能够在帮助别人中获得愉悦感和成就感，那么会更快地适应幼儿园生活，甚至爱上幼儿园。

给予孩子鼓励 激发上学渴望

在日常生活中，不少家长在孩子闹情绪时会忍不住说一些恐吓的话，比如，“你再不乖，就把你送到幼儿园去，让老师管管你”。此类语言会让孩子从心理上排斥幼儿园，认为上幼儿园是因为自己不乖或表现不好。

吴玉倩建议道，家长可以从语言方面着手，暗示、鼓励孩子，让他慢慢爱上幼儿园。比如，“宝贝，你好厉害，你长大了，要去幼儿园了。”“你就要成为幼儿园的小朋友了，太棒啦！”这么说，不但能激发孩子上幼儿园的渴望，还能从心理上接受即将上幼儿园这一事实。

为帮助孩子更好地适应幼儿园生活，家长还可以让孩子挑选一件物品带入园中。比如，喜欢的玩偶、衣服等，缓解孩子的入园焦虑。与此同时，教导孩子在园期间遇到问题，要及时、主动跟老师倾诉，并说出自己的想法和需求，这样也能够帮助孩子减少焦虑和不安。

吴玉倩 晋江市星星实验幼儿园园长

延伸阅读

对于中大班的孩子来说，即将结束两个月的假期生活，家长也可以跟孩子做一个暑期交流和总结，让孩子慢慢“收心”。比如，开学后有什么话题可以跟同学分享呢？从假期里学到的本领，去过哪些地方看了什么样的风景，或者上了什么有意思的课程等，都可以在入园后跟小伙伴分享。

“放假期间，有的孩子饮食、作息变得不规律，甚至在幼儿园里能够做得很好的自我服务技能，一回到家里就全部抛之脑后。这阶段，家长要有意识地培养孩子自我服务及服务他人的意识，比如收拾碗筷、扫扫地等力所能及的家务。”吴玉倩说道，家长有意识地逐步调整，能够帮助孩子更快地调整到上学模式。

晋江经济报亲子驿站
陪孩子遇见更美童年
指导单位：晋江市妇女联合会 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
© 2007, 2021 BOOGIE BEAR BRAND CO.,LIMITED

嘻游纪 HISWIM 亲子游泳俱乐部
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

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！

陪孩子邂逅更好的自己

面对和孩子朝夕相处的暑期生活，不少家长显得不知所措：如何跟孩子和谐相处呢？怎么共度更有趣、有意义的亲子时光呢？本期，“育儿经”栏目邀请到了晋江市实验幼儿园嘉天下分园的家长黄玉婷，她将结合自己平时和孩子相处的点滴，分享实用的育儿干货，感兴趣的家长别错过啦！

分享嘉宾：
黄玉婷（傅垚铭妈妈）
嘉宾职业：
公司职员
推荐幼儿园：
晋江市实验幼儿园嘉天下分园

多带娃出去走走 会有不一样的收获

每个不下雨的周末，或是碰上节假日，黄玉婷总是和孩子们“在路上”。“我的两个孩子都还小，哥哥的胆子也比较小。但是，经过一段时间的‘出走’，因为见了不同的人，看了不一样的风景，我渐渐发现他在悄悄地改变，话慢慢地多了起来，而词汇量也在慢慢增加，这是意想不到的惊喜和收获。”黄玉婷分享道，前段时间刚和孩子来一趟说走就走的旅行，将近5个小时的车程孩子淡定自若，对旅途的未知充满了好奇。一圈下来，他的词汇量多了“大海”“南澳岛”“大炮”，还有漂亮的“大风车”。

“刚开始我还害怕哥哥旅途会不适应，没想到全程下来表现得非常棒，比我们想象得还要好。”在黄玉婷看来，永远不要给孩子设限，他永远比家长想得还要优秀。打消担心孩子无法适应舟车劳顿的念头，努力成为孩子强有力的后盾。比如，在出发前备好零食、水、外套、被子、雨伞等，及常用的药品和驱蚊药，就可以开启“出走”模式了。

周边的公园、海边、游乐园、农家乐、博物馆……常常出现黄玉婷遛娃的身影。“我常常带孩子们去海边挖花蛤，这不仅能够让他们亲身体验动手挖花蛤的乐趣，还可以增长他们的见识，拓展知识面。”黄玉婷说道，她常常在这个过程中给孩子们讲解海边的生物，让孩子通过听、看、闻、摸等多重观感认识世界。此外，各类展馆亦是黄玉婷的遛娃必选之地，不仅能够开阔孩子的眼界，积累词汇，还能让孩子更加乐观、自信。

用心陪伴孩子 他便能感受到爱

带娃出门可看人、看海、看世界，陪娃宅家时又能做些什么呢？“我会选择带小孩子做做手工或者做做实验，上一次我在家里做科学小实验两个孩子都很喜欢、很开心。三种色素、几根滴管、几个小瓶子，孩子们就可以玩得不亦乐乎，这不仅能够消磨时间，还能拓宽他们的知识面。”黄玉婷补充道，现在的小朋友都爱看手机、看电视，可是小小年纪如果看上瘾了，不仅会导致视力下降，还会影响孩子的健康。

“因为孩子较为好动，家长可以从孩子比较感兴趣的地方着手，比如陪孩子玩角色扮演、跳格子、跳指压板，或者模仿动画片里的情节展开表演等。”黄玉婷告诉记者，她也常常陪孩子一起做手工，这既可以培养孩子的感统与专注力，又能够提高孩子的动手能力，更有助于亲子关系的提升，一举三得。在她看来，只要用心去陪伴，孩子就能感觉到被爱着。

受黄玉婷的影响，其他的家庭成员也渐渐融入愉悦的育儿氛围中。“孩子爸爸平时工作比较忙，但是他每天晚上都会陪孩子们读读古诗。慢慢地，每到睡觉的时候，娃就会喊上爸爸说要读书。或许，古诗词中想要表达的意境孩子还不是很理解，但亲子共读的好习惯养成了，受益的都是小朋友。”黄玉婷说道，想让孩子成为什么样的人，自己就要先成为什么样的人，在潜移默化中影响孩子、共同进步。

不轻易否定孩子 给予正向的激励

“很多家长在和孩子做手工的时候，看到孩子手中的作品歪歪扭扭的，总是忍不住想上手帮他，其实大可不必这么做。那作品再歪歪扭扭、惨不忍睹，都是孩子认真‘打磨’出来或者画出来的，得到肯定后他会产生自豪感和自信心。”黄玉婷认为，家长不要轻易地否定孩子，眼中看到的尽是孩子的不足和缺点。不妨试着对孩子有一定程度的容错率，和孩子一同成长。

在黄玉婷看来，对孩子的容错率越高（建议在是非观正确的情况下），孩子的成长速度就会越快。给孩子一个宽松的成长环境，允许孩子去不断尝试，即便是做错了、做不好了也没关系，这有助于他在挫折中成长，吸取一些生活经验，同时，又可以让孩子在自在的家庭氛围中表达、实现自己的想法。

绘本阅读

林晨熠小朋友分享《我的影子朋友》

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：《我的影子朋友》

绘本介绍：说起影子，你会想到什么呢？黑乎乎的，我走它也走，我停它也停，我跳它也跳。影子是不是很有意思呢？在我讲的这个故事中，小兔走进森林里遇到了可怕的大灰狼，它的影子朋友帮它吓走了大灰狼……小朋友们，你们知道影子朋友怎么帮助小兔子的吗？快来一起听听我讲述的这个绘本故事吧！

讲述人：林晨熠

所在幼儿园：磁灶镇大埔中心幼儿园

互动墙：大家好，我是来自大埔中心幼儿园小一班的林晨熠小朋友。上个月，我迎来了上幼儿园的第一个暑假。假期里，我过得非常充实，学会了打篮球、下围棋，我可喜欢啦！我的兴趣爱好很广泛，我还喜欢画画、拼乐高积木、听绘本讲故事。

亲子游推荐

暑期收心之旅
解锁周边游新玩法

“孩子马上就要开学了，想就近找个地方带娃兜兜风。”想带娃出游却没有头绪？周边的景点能否玩出新意？本期，将推荐省内两处自驾可直达的亲子度假好去处，或重归山野之间，或临海而居，抓住幸福悠闲的暑期尾巴。

推荐地：屏南厦地 车程：3小时40分钟

“厦地这个古村落被维护得特别好，走在石板路上特别干净。天气晴朗的夜晚，还能够看到星星和萤火虫，特别的古朴美好。”市民黄女士告诉记者，漫步于古村落中，还能邂逅稻田、青蛙、潺潺溪流。

据了解，厦地村位于屏南县屏城乡东南部，距今已有800多年的历史，是“屏南四大书乡”之一。厦地村藏在群山褶皱里，古民居依山势而建，仍然保持着明清时期的建筑风貌。村中小溪穿流而过，黄墙黛瓦，错落有致，置身其间时光仿佛都慢了下来，是遛娃度假的好去处。

值得一提的是，古村落中坐落了一家乡村书店——先锋厦地水田书店。家长还可带孩子打卡该店，点上咖啡，选择一本喜欢的书籍，在靠窗的位置看会儿书、发发呆。窗外绿意盎然，微风轻拂，惬意十足。

推荐地：东山岛 车程：3小时

依山而建，沿海而居。提到休闲度假，不少人会想起漳州东山岛。“上周，我们就带孩子去了一趟东山岛玩，大家都特别开心、放松。因为是和两三个家庭一起出行，我们就选择租了一栋靠海的房子入住，傍晚时分在庭院里烧烤、聊天，太惬意了。”

距离晋江仅有3个小时的车程，东山岛有着较多的旅游资源。比如，可以带娃到南门湾，欣赏金灿灿的日落余晖；到了夜晚，还可预约参与“灯捕小管”的体验，让孩子更加直观地接触小管捕捞、品尝美味的小管。除此之外，还可以逛一逛铜陵夜市、顶街；在前往马銮湾放烟花、吃烧烤。

如果时间较为充裕，家长可以合理安排时间，再到东山岛周边的景点逛一逛。比如，中驰山庄有孩子最爱的古堡、大恐龙、游乐场设备及逼真的VR体验馆等；在东山岛梦幻星空馆内，可以看到漫天的星光和水母……如果你想带娃去溜达一圈，可提前做好攻略、安排好行程再出发，帮孩子的暑期时光画上完美的句号。

小贴士

1. 带娃出行可备一些健康的零食、水果，旅途劳顿时可及时补充体力，必要时亦是哄娃“神器”。
2. 如果到大自然中畅玩，可以携带防蚊贴、防蚊扣等驱蚊工具，穿舒适、纯棉的防蚊裤，以防蚊虫叮咬。
3. 眼下正值夏末秋初，山间昼夜温差较大，可以帮孩子带一件薄款的小外套，以备不时之需。

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。

本版由本报记者张清清采写