



《亲子周刊》  
官方微信公众号

# 新学期从“心”开始 | 咱厝专家支招如何缓解焦虑



开学在即,你和孩子都准备好了吗?从宽松的暑期生活回归到准时准点的日常生活,当孩子出现焦虑、抗拒等心理时,家长该如何给予及时、科学地引导呢?就此,记者采访了国家二级心理咨询师陈红礼,她将分享实用的应对干货,感兴趣的家长别错过啦!

## 嘉宾名片

陈红礼  
(国家二级心理咨询师)

## 调整心理状态 提前做好预案

“马上就开学了,在这之前如果没有帮孩子做好‘收心’准备的话,这个时候就很挑战家长的耐心了。面对孩子拖拉、抗拒、焦虑等情况,家长首先要调整好自己的情绪,再跟孩子作进一步的沟通。”陈红礼坦言,很多家长一开始也能够耐着性子跟孩子好好说话,但可能同样一件事情在说了两三遍后,孩子依然没有作出调整或改变,家长可能就会发脾气,进而引发亲子矛盾。

陈红礼建议道,这段时间家长要先预知孩子可能会出现各种情况,并作出相对应的预案。比如,如果孩子要求孩子早点入睡做不到怎么办?第二天早晨起不来怎么办?这个时候,家长不妨和孩子一起动手,先准备好次日要穿的衣服、整理好会用到的学习用品,如果起晚了就可以直接拎包就走。当然,这么做的前提是要提前

把所需的物品都整理好。

如果在出发前或入校前,幼儿园阶段或低年级的孩子出现哭闹的情况,又该怎么办呢?“一般情况下,入学前的这段时间较短,家长如果孩子进行生拉硬拽,孩子可能会出现排斥、退缩的情况。”陈红礼说道,这个时候家长尽量还是给予孩子安抚,比如拍拍孩子的背、轻轻地抱住孩子,帮他一起回忆在校的快乐时光等。

值得一提的是,新学期开学的第一天恰巧碰上了“周五”,即开学一天后马上就迎来周末时光。“如果孩子还无法适应生活节奏的转变,家长可以跟孩子说这周就只上这一天,先去重温一下美好的校园生活,这么做能够缓解孩子内心的焦虑。到了周末,再从作息、心理等方面给予引导,以更好的状态迎接下周的学习生活。”陈红礼说道。

## 克服自身焦虑 给予更多鼓励

陈红礼提醒道,有些家长在特定的情况下,会用很极端的方式去催促孩子,产生“灾难性的焦虑”。比如说,孩子在生活中的某件事情上没做好,家长会很着急地想要把孩子扭转过来,让他马上将事情做好或马上进入某种状态,这个时候容易激发亲子矛盾。

那么,家长该如何克服焦虑呢?“家长可以将眼光放得更长远

一点,不用紧盯在孩子当前的某个事情上。比如说,孩子总把玩具弄得乱七八糟,怎么说都听不进,家长便开始焦虑了,万一以后长大了养成不好的习惯怎么办?事实上,回首看看以前担心的一些问题已经不存在了。”陈红礼说道,家长将眼光拉得更长远些,能够降低自身的焦虑。

当然,面对孩子的一些问题并不是“视而不见”,家长可以陪

着孩子一起改变、一起成长。“如果紧盯着孩子的问题不放,这可能会影响孩子的自信心。相反,如果孩子在某些事情上作出改变、有所进步,家长可以‘放大式’‘具体化’地夸奖。比如,‘你今天把鞋子摆放得很整齐,把学习用品都收拾好了,妈妈看到你特别细心’‘妈妈没想到的你都想到了,看来你也能够很快地适应学校生活等’。”陈红礼说道。

## 重拾碎片时光 增强亲子沟通

回归到日常生活后,家长和孩子相处的时间相对少了,如何增进亲子间的沟通呢?陈红礼建议道,家长可以利用接送孩子上下学的时间,在路上和孩子聊聊天,倾听孩子的心声。“比如,问问孩子今天跟朋友相处得怎么样,有没有发生一些有趣的事情。当孩子在诉说一些比较不愉快的事情时,家长不要急于纠正或给予孩子解决问题的答案,这有可能会打断孩子的表达欲。家长可以等孩子讲完了,再问问他‘这个事

情你是怎么看的?’‘你的感受是什么呢?’”陈红礼说道。

值得一提的是,在和孩子聊天的过程中,也不一定要聊到“学习”,这很容易就把天“聊死”。当然,如果孩子愿意自己讲的话,那么家长就可以给予鼓励。“比如,当孩子分享了他当天举手发言的经历后,家长就可以问问他你在发言的过程中你是怎么想的呢?你感觉到周围的老师和同学是怎么看你的呢?”陈红礼说道,除此之外,家长还可以观察哪些话题

是孩子反复提到的,从孩子感兴趣的话题入手,鼓励孩子多多分享。

陈红礼说道,当家长感受到孩子开学状态不佳时,可鼓励孩子说出自己的顾虑或者担忧。在孩子提出问题后,家长可以和与孩子共同展开讨论,一起商量应对的方法,让孩子感受到很多问题都能够迎刃而解,即便当下没有办法很完美地解决也没有关系。及时、有效的亲子沟通,才能够倾听孩子的心声。

## 亲子驿站

# 玩转趣味戏妆 学习掌中木偶 萌娃近距离感受传统戏剧文化

高甲戏演员为何有不同的妆容?没有生命的掌中木偶为何能够活灵活现地表演?近日,本报亲子驿站组织了晋江市第三实验幼儿园的部分亲子家庭参与晋江市第36届戏剧节戏剧课堂的系列活动,欣赏高甲戏经典片段、观看布袋木偶戏,并深度体验戏剧文化……一起来看看精彩的互动花絮。

## 欣赏高甲剧目 体验趣味戏妆

无丑不成戏。对于晋江高甲戏,你了解多少呢?25日晚上,一出丑旦戏在晋江市博物馆1楼文体旅服务中心多功能厅精彩上演。由本报亲子驿站组织参与的亲子家庭,不仅观看了精彩的高甲戏,还参与了有趣的戏妆体验。

活动现场,来自晋江高甲柯派表演艺术中心专业的剧团演员,带来了“丑旦戏”经典片段——《管甫送》的演绎。据了解,该剧目讲述了台湾诗史管甫思念乡梓,欲回福建泉州探望双亲,向未婚妻美娟辞行。送行路上,美娟一路千叮咛万嘱咐,要管甫早日归来。两位演员动情的表演,吸引了现场大小观众的目光,并时不时爆发出热烈的掌声。

随后,小观众还受邀上台,参与高甲戏学习互动。在专业演员的示范和引导下,孩子们学习了高甲戏中的走步、鞠躬、哭泣等动作,认真而专注的模样十分可爱。除此之外,当天还精心安排了戏妆体验环节。先画底妆,再用粉扑定妆,之后再画鼻影、眼妆、腮红……在老师的指导下,孩子们有模有样地自己捣腾起来。不一会儿,一个个或诙谐或精致的高甲戏“小演员”诞生啦!

“我女儿说自己化‘戏妆’太好玩啦,我在旁边看她用不太娴熟的手法为自己上妆,那可爱的模样让人忍俊不禁。”张亦可妈妈说道,该互动环节让孩子亲身感受高甲戏妆容的独特风采,是一次特别难忘的经历,能够在体验中了解传统戏曲文化的魅力。



## 围观掌中木偶剧 体验木偶手指操

27日晚上7时许,一场富有闽南本土韵味的戏剧——布袋木偶戏,引来数十组亲子家庭围观。观赏经典木偶戏,现场学习操作布袋木偶,参与抢答赢取礼品……亲子家庭在快乐的互动中,度过了难忘的亲子时光。

活动现场,来自晋江市掌中木偶艺术保护传承中心专业的剧团演员们带来了戏剧《大名府》的演出。该剧目全程没有台词,为何还能引得在场的孩子们爆发出阵阵笑声?在现场记者看到,尽管是掌中木偶剧,但在专业演员们巧妙的手法中,一个个布袋木偶(卖艺的、卖唱的、打猎的、耍狮的)活灵活现,令人拍手称绝。当看到布袋木偶还能展现出高难度的“空中杂技”时,现场爆发出阵阵掌声。

在互动环节,专业老师为在场的亲子家庭科普木偶戏的相关知识。据了解,木偶戏源于汉、兴于唐,分有提线木偶、铁枝木偶、杖头木偶和布袋木偶等种类。而晋江的布袋木偶戏又称南派布袋戏,是晋江一带的地方传统戏剧。

“大家跟着我的动作一起学,食指代表头部,手腕代表腰部……”老师的语音刚落,在场的大小观众纷纷举起手一起做“木偶手指操”。值得一提的是,不少小朋友受邀上台,现场学习操作布袋木偶,妙趣横生。“今天的收获特别大,《大名府》生动形象、有趣的情节俘获了我女儿的心,也让她了解到很多的传统戏剧文化。”林夕莹妈妈认为,该活动将戏剧表演与沉浸式地互动体验巧妙地结合起来,能够让年轻的群体更容易接受传统文化。



## 家长声音

尤文璟妈妈:通过此次戏剧节活动,孩子能够有机会欣赏到精彩的高甲戏,并进行有趣的彩妆体验。在这个过程中,他能够近距离地感受传统戏剧的魅力。

张亦可妈妈:活动现场,除了观看了精彩的高甲戏表演外,我女儿还体验了戏妆。看她往自己的脸上抹粉、涂腮红,那个画面太可爱了,我赶紧拿起手机拍下照片记录这一刻。

吴诗瑶妈妈:没想到布袋木偶戏这么好看,《大名府》特别符合孩子的审美趣味,通过这场活动孩子收获了诸多惊喜。同时,也领略到了闽南本土戏剧的魅力。

王锦雯妈妈:我女儿在观看布袋木偶戏时,全程非常投入,时不时发出愉快的笑声。虽然专业演员是以“哑剧”的形式展开表演的,但诙谐、生动的表现手法,让孩子对传统戏剧的印象十分深刻。



## 亲子健康

# 当开学季碰上换季 | 如何预防孩子生病?

心情低落、爱发脾气、免疫力下降……当开学季碰上了夏秋过渡季,稍不留心孩子就容易患上感冒等病症。就此,本期“亲子健康”将从当季孩子容易患上的病症着手,为家长分享预防相关疾病的干货。

## 预防开学综合征

从暑期结束到开学初这段时间,很多孩子在生理和心理上会出现不适应或消极的表现。比如,有的孩子会失眠、嗜睡,还有的孩子会

产生疲倦、腹痛、头晕、食欲不振等症,而这些表现并无身体疾病层面的原因。在心理上,则表现为厌学、焦虑、走神、情绪不定等。

对此,家长应给予宽松的家庭环境,从生活作息、言语引导上帮助孩子度过开学适应期。除此之外,为方便孩子在校活动,建议家长给孩子穿纯棉、吸汗的衣物,对于低龄的孩子可以多备几条换洗的隔汗巾和衣物。在幼儿园里,由于户外活动机会较多,家长可以给孩子

准备舒适、合脚的鞋子。

## 预防季节性疾病

眼下,正处于春秋过渡季节,昼夜温度逐渐拉大。除了做好日常的生活保健外,家长还可以作好当季儿童传染病的防护。比如手足口病、疱疹性咽喉炎、水痘、流行性感冒等。

如果孩子患上流行性感冒,主要表现为发烧、头痛、全身乏力、流鼻涕、轻微咳嗽等症状,就要及时就医。生活中,可以让孩子多饮水、多

休息,注意通风及锻炼身体,多食用含维生素的食物。

除此之外,还要谨防秋季腹泻。据了解,该病症由多轮状病毒感染引起,潜伏期2~3天,初期常伴有感冒症状,多数患儿还会有发热现象,体温在37℃到39.5℃,大便呈白色、黄色或绿色蛋花汤样。一般情况下,秋季腹泻可持续3~9天,前3天症状最严重。对此,家长应把好孩子的入口关,防止病从口入,定期消毒餐具,餐前便后洗手。

## 小贴士

- 根据天气变化,适时增减衣物;
- 适量增加户外运动,提高孩子自身免疫力;
- 做到早睡早起,保证充分的睡眠,均衡饮食;
- 养成勤洗手的好习惯,少到人多的地方聚集。

## 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

# 陈炜凯小朋友分享《麻烦的一天》



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:《麻烦的一天》

绘本介绍:这是一本关于用眼卫生的绘本,家长常常为孩子的不良习惯感到焦虑。每个小朋友都能在这个故事中,看到自己的身影,并逐渐学会独立思考,明白爸爸妈妈的用心良苦。读完绘本后,小朋友会知道保护眼睛的重要性,做到科学用眼、劳逸结合,才能拥有一双健康、美丽的眼睛。

讲述人:陈炜凯

所在幼儿园:晋江市安海实验幼儿园

互动墙:大家好,我叫陈炜凯,是来自晋江市安海实验幼儿园中五班的小朋友。我是一个善良可爱、活泼开朗的小男孩。我的兴趣很广泛,平时喜欢画画、唱歌和游泳。今天,我给大家分享的绘本是《麻烦的一天》,大家快来听听吧!

## 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。

