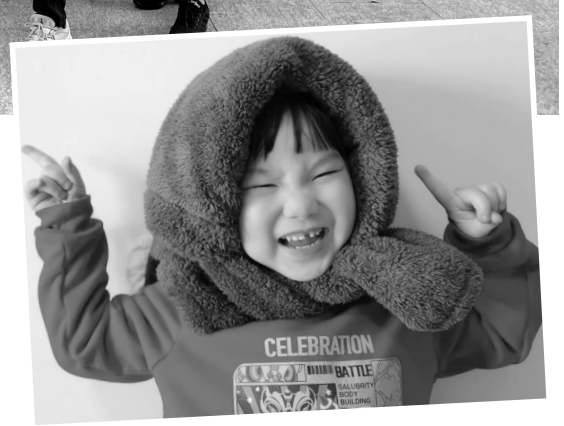
育儿经

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！

如何营造松弛的亲子关系？

如何将忙碌的生活过出松弛感？如何在有限的亲子陪伴时光中，以平和的心态高质量带娃？本期，“育儿经”栏目邀请到晋江市第二实验幼儿园小朋友的家长黄莉莉，她将结合自己日常生活中的点滴，分享实用的育儿干货。



分享嘉宾：黄莉莉（尚荷欣妈妈）
嘉宾职业：教师
推荐幼儿园：晋江市第二实验幼儿园

遇事不指责 给孩子成长空间

提到松弛感一词，相信大家都不陌生。“我对这个词的理解是不急不慢、允许一切发生。在我看来，生活需要松弛感，其实养孩子也是如此。”黄莉莉坦言，在日常生活中，她正在努力做一个有“松弛感”的妈妈。

就像《朗读者》里说的：“家，是一个有温度的词。因为在这里，你不必时时绷着弦，也不必事事较着劲，更不必常常比胜负。你感到自己是无条件被接纳的、被包容的、被支持的。”黄莉莉说道，生活中人们很容易因为一些鸡毛蒜皮的事情吵架、彼此消耗。为此，她跟荷欣爸爸共同制定了一些带娃“家规”，比如“遇事不指责”。

“很多家长会不自觉地把责备当教育，孩子犯错了第一反应就是责备。然而，责备只会把不好的情绪传给孩子，而没有解决根本的问题。其实，家长可以把孩子的‘错误’变成是一次学习的机会。比如，孩子端水果时撒了一地，可以说‘没关系，妈妈教你，以后端盘子要让两只手扣住盘子边缘，尽量保持平衡，下一次就不会摔了’。”黄莉莉分享道，孩子基本的经验和常识不足，他们的行为大多是为了“学习”，而这个过程才是最关键的。

错峰带娃 彼此承担和付出

“身为一名低年段的主科老师，我其实会把大部分时间和耐心给了班上的孩子，回到家后我常常处于‘被掏空’的状态。我和荷欣爸爸经常沟通，他也很理解我。因此，下班后他很少玩手机，大部分时间都在陪孩子，也能够很自觉地分担家务。在我看来，和家人的有效沟通非常重要，大家能够互相体谅、互相配合。”黄莉莉说道。

在黄莉莉看来，家庭成员中的任何一方选择摆烂，或只当甩手掌柜，家庭关系就会出现失衡。而家庭成员间互相协助、错峰带娃、共同付出，就容易营造出松弛感。“我下班的时间比较早，会先陪孩子读绘本、画画或者做小游戏。等荷欣爸爸下班回来后，她会陪着孩子玩、下棋，我就负责煮饭。”黄莉莉分享道，吃完晚饭，他们会对家里的卫生进行分工，一起承担家务。

学会管理情绪 放下过高的期望

为人父母，情绪管理和心态调整是一堂必修课。黄莉莉认为，提高自己的认知和自控能力，能够给自己和家人带来幸福。当下，“情绪化育儿”“心情式育儿”太普遍了，大家可以尝试“非暴力沟通三段法”。首先，先描述自己看到的事实；其次，再分享自己所感受到的情绪；最后，明确表达自己对对方的期待。

比如，当家长看到孩子不睡觉时，并不是直接发脾气，而是跟孩子说：“妈妈看到你一直在打滚不睡觉，觉得很难过。因为，我已经哄你一小时了，你还不睡觉。我希望你再玩两分钟就能和我一起睡觉。”“当家长尝试这样的表达时，可能就没那么愤怒了，而孩子也会听出妈妈确实是希望我早点儿睡觉。”黄莉莉说道，在和孩子相处的过程中，家长尝试将情绪转化为理性的表达，努力做一个情绪稳定的家长，亦是育儿道路上的一堂必修课。

育儿加油站

我想和父母们分享3个“放下”：1.放下过高的期待。父母的皮筋拉得越紧，孩子就越容易反弹。与其给孩子施加过大的压力，不如让他们尽自己最大的力。2.放下过多的责备。一段好的关系，是令人放松的。在我看来，家庭不是战场，孩子也不是敌人。3.放下无谓的攀比。或许，外在的环境无法改变，但父母应该是最接纳孩子的人，让孩子自信、阳光地长大。

五彩驿站

晋江市第二实验幼儿园开展迎“双节”系列活动

秋风起，桂花香。在“双节”来临之际，晋江市第二实验幼儿园各段开展了丰富多彩的主题活动。当热闹的博饼、游园会互动，与特色爱国主题系列互动撞在一起时，孩子们会有什么样的收获呢？

《嫦娥奔月》《玉兔捣药》《小星星的大月饼》……孩子们分享与中秋节有关的故事、传说，了解传统佳节的由来。除此之外，他们还巧手绘制了一只只栩栩如生的“玉兔”、一盏盏别致的“灯笼”，为节日增添了不少喜庆的气息。制作月饼、打糍粑……品尝自己制作的中秋美食，孩子们笑开怀。

值得一提的是，该园还为孩子们精心准备了博饼乐、游园会等活动。随着一声令下，萌娃们开始了“状元”的激烈角逐，骰子与瓷碗碰撞的声音和欢声笑语交融在一起，每一个角落都充满着浓浓的节日氛围。猜谜、套圈、点朱砂、放河灯……孩子们在花样的国风游戏中，感受传统文化的魅力。

与此同时，该园还为孩子们精心策划了爱国主题特色系列活动。比如，在聆听红色故事中感受时代的变迁，观看红色电影了解革命历史，变身“小红军”在重重关卡中迎接挑战，拿起画笔描绘祖国的壮美山河……孩子们用实际行动，为祖国妈妈送上温暖的祝福。

青阳街道锦青幼儿园主题大合唱活动举行

日前，晋江市青阳街道锦青幼儿园开展“萌娃唱红歌，童心颂祖国”庆国庆主题大合唱活动，在铿锵有力、澎湃激扬的歌声中，陶冶孩子们的爱国情操，传承中国红色文化。

活动现场，该园全体师生怀着激动的心情齐聚一堂，为祖国妈妈庆祝生日。听红歌，感受红色经典；唱红歌，重温革命激情；忆红歌，传承革命精神。《红红的太阳》《中国么么哒》《国家》《祖国祖国我爱你》……可爱的孩子们用最纯真、最动听的歌声，向祖国妈妈表达真挚的爱意。

瞧，该园老师们用舞蹈、节奏乐、朗诵赞美伟大的祖国。大班段教师踩着轻快的节拍，用优美的舞姿表演《祖国祖国》；中班段的教师用欢快的节奏演奏《大中国》，小班段教师表演诗朗诵《读中国》。

该园园长陈晓霞表示，该主题活动为孩子们搭建了展现自我的平台，他们以热情饱满的歌声祝福祖国。而在这个过程中，也潜移默化地培养孩子的爱国情感和集体意识，增强国家、民族自豪感。

本版由本报记者张清清、陈青松采写

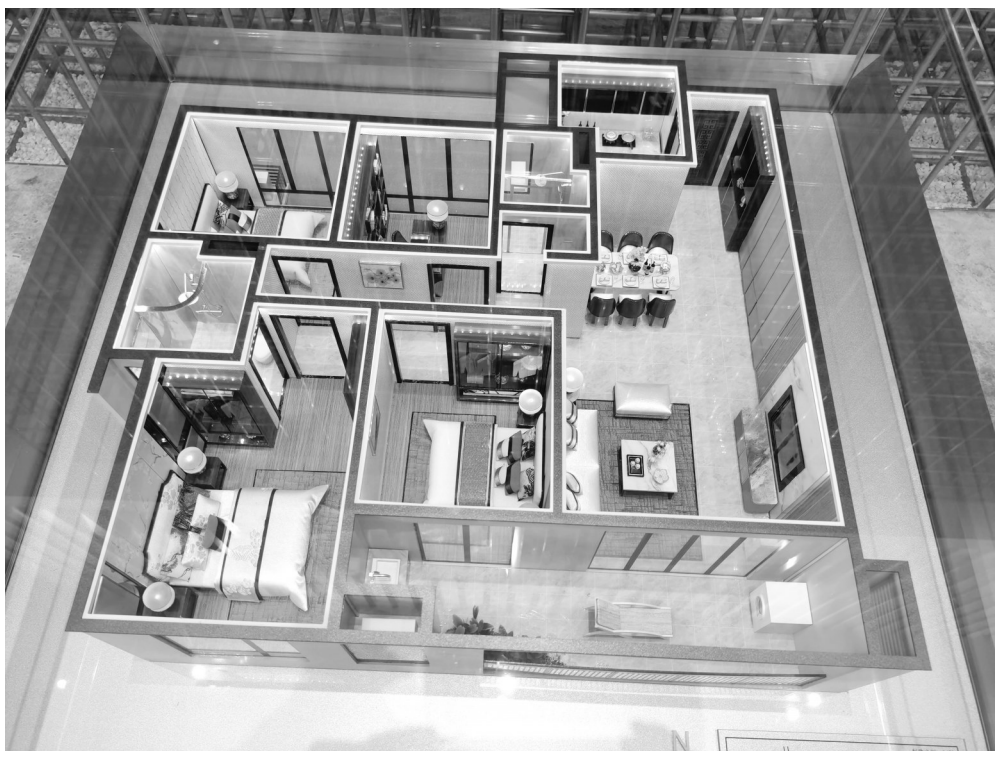
楼 市

购房课堂

买房是件大事。不少买房人是第一次购房，对于买房这件大事的很多常识都不是很了解。为了解答这些购房者的疑问，本报《楼市》周刊特地开通“购房课堂”栏目。每期，我们精选一个话题，邀请业内人士与您分享，让您少走弯路，买到满意的房子。

如何判断户型采光好不好呢？

采光是购房者买房子时重点考虑的问题。采光不仅决定了居住者对内部的感知度，进而还会影响到居住的舒适度。那么，怎么判断户型采光好不好呢？



看户型是否方正

在选择户型时，方正通透型采光是最好的。因此，如果想要采光好，购房者最好选择这一类的户型。一般来说，室外的阳光，一般都是通过窗户和门照进室内，并随着进深的增加而减弱，因而房子进深过大的户型自然采光就相对较差。

看楼层高度

一般来说，楼层越高，采光越好。业内人士建议，塔楼应该购买6层以上（*视塔楼实际高度与楼间距而定*）；而板楼（*小高层*）应该购买不低于3层的房子。

不过，楼层太高也不好，因为夏天阳光照射严重，高层住宅室内温度会比中低层室内温度高。

看楼间距大小

楼间距也是影响房子采光的重要因素。按照标准来说，楼间距应以冬至日照时间不低于1小时（*房子最底层窗户*）为标准。前后间距主要是满足日照、通风、视野、景观等方面的要求，左右间距主要是满足消防、交通、防噪等方面的要求。

看房子朝向

南向的房子采光不错。对于一套房子来说，功能厅的布局对整间屋子的采光有影响。客厅、主卧应朝南，因为客厅是一家人活动的场所，主卧是主人休息的地方，南朝向可以保证日常生活的采光。

看进深和面宽

进深是指一间独立的房间，或一幢居住建筑从前墙到后墙的实际长度。面宽就是住宅的宽度，又被称为开间，是指房屋内一面墙的定位轴线到另一面墙的定位轴线之间的实际距离。

业内人士介绍，面宽越大、进深越小的房子采光越好；而面宽小、进深大的房子采光一定不会很理想。比如，客厅和餐厅连在一起的户型，进深太长，往往会出现暗间，购房者尽量不要选择这样的户型。

建议选择房子时要注意进深和面宽。进深和面宽的黄金比例为6∶4，即进深如果是6米，面宽如果是4米，就是一个居住起来比较舒适、合理的房间了。主卧的开间在3.3~3.6米左右，进深在4.5~4.8米左右即可，居住舒适的同时，又不会影响采光。

看周边是否有超高建筑

周边建筑的遮挡也是影响采光的重要因素。小区内部除了楼栋之外，还会有其他规划设施，如果有超高的一些建筑遮挡房间的采光面，也会造成阳光无法顺利照射进房屋。如果房屋位于小区外围，还应该观察小区外部是否有过高的建筑物遮挡住光线。

购房问答

异地二手房可以办理公积金逐月还贷业务吗？

市民张女士：我在福州准备购买一套二手房，可住房公积金缴交地在泉州。请问，可以办理公积金逐月还贷吗？

泉州住房公积金12329热线：职工异地（福建省内，厦门除外）购买二手房申请住房公积金贷款的，还款两个月后可申请逐月还贷业务。“住房公积金跨中心冲还贷”业务于2023年9月21日开通。职工持身份证、结婚证和银行代扣卡到归集地公积金窗口办理即可。如还有疑问，可咨询缴交所在地公积金管理中心。