

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,还是老前辈?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!

倾听花开的声音

咱厝宝妈分享实用育儿干货

怎么样才是真正地爱孩子呢?虽然不同的父母给出的答案不尽相同,但一定离不开爱、倾听和尊重。本期,“育儿经”栏目邀请到了晋江市第二实验幼儿园李晚棠的妈妈陈育霞。她将结合自己带娃的经验分享实用的育儿干货,快来收下吧!

以爱为翼 滋养孩子正向成长

“在这个世界上,每个孩子都是独一无二的存在,我的女儿李晚棠也不例外。她自信、阳光、乐观向上,是我们家的小太阳。作为妈妈,我有幸参与她的成长,见证她每一天的变化。我和她爸爸都用爱来包裹她。记得棠棠第一次尝试自己穿衣服,她动作笨拙,我们用鼓励的话语和温暖的拥抱代替包办,让她感受到爱的力量。最终,她成功穿上了衣服,脸上洋溢着自信的笑容。”陈育霞认为,爱是家庭的基石,也是孩子成长的养分。而家是孩子最坚实的后盾,即便遭遇挫折或失败,也有继续往前走的勇气。

给予孩子足够多的爱,她也会成为一个能够输出爱的孩子。“记得有一次她因为调皮被我责骂了,她眼眶红红地对我说:‘虽然妈妈现在对我很生气,但是我知道妈妈永远都爱我。’我把她搂在怀里对她说:‘对,妈妈会一直一直爱你的。’那一刻,我无比欣慰,因为我平时对她表达了足够多的爱,才让她对我充满信心 and 安全感。”陈育霞分享道,她每天都会很习惯地给孩子拥抱、亲吻,以及表扬和鼓励。慢慢地,孩子也学会了对身边人流露出关心,能够愉快地和同学相处,也懂得保护弟弟、带弟弟一起玩。



习惯记录

珍惜和孩子的相处点滴

“我平时会经常给孩子拍照,记录她成长的每一刻。有的时候会拍视频,剪辑成Vlog留作纪念。还记得去年年初我们带孩子去西安玩,很幸运的是在西安的每一天都下雪,不幸的是南方人低估了北方的冷,棠棠承受不了天寒地冻的天气。所以,在外面一直接抱抱,我和他爸爸只能轮流抱她。但还是留下了很多美好的经历,比如玩雪、穿唐装逛长安十二时辰等。”陈育霞说道,后来亲子旅游她会尽量选择比较适合孩子年龄段的游玩项目或旅游目的地,这样大人、小孩都轻松。

为了能够拥有更好的亲子旅行体验,陈育霞在手机备忘录里保存着一份行李清单,每次出门前会把行李核对一遍,保证装备齐全,万无一失。除此之外,她会在乘坐飞机或者动车途中,提前准备一些可以让孩子自己玩的东西,比如拼图、贴纸、点读笔等。这样在路上的时光,孩子能够自己安静地玩一会儿,大人也能够得到短暂的休息,以更好的状态投入下一阶段的旅程。



分享嘉宾:陈育霞(李晚棠妈妈)
嘉宾职业:英语老师
推荐幼儿园:晋江市第二实验幼儿园

宝妈有话说

陪伴孩子成长对每位家长来说都是一段漫长的修行之路。为了成为一个更好的妈妈,我也一直走在学习的路上。通过学习,我从当初的迷茫到现在越来越笃定。通过践行爱、倾听和尊重这三个原则,我陪伴棠棠度过了一个又一个成长的瞬间。我相信,这三个原则不仅适用于棠棠,也适用于每一个孩子的成长。愿每一位家长都能在家庭教育的道路上,用爱、倾听和尊重,陪伴孩子健康成长,收获满满的幸福和感动。



亲子健康

“芒种”时节话保健 这些做法赶走初夏疲倦

“芒种至,初夏日,天气转换季时。”本周,“芒种”时节已至,伴随着连日以来的降雨天气,咱厝气温仍在19℃至26℃之间徘徊。如何在潮湿的换季时节里,帮助孩子平稳地过渡呢?本期,“亲子健康”将从吃、住、行等方面为家长分享实用干货。

多吃应季食物

“打开天气预报,每天都是下雨天!”当下,雨水增多,气温升高,空气湿度较大,容易引发困乏、食欲不振等问题。就此,家长可以通过食疗保护好孩子的胃,在帮助其祛湿益气的同时,为身体提供丰富的营养。

当季,可以适当给孩子吃些苦味、酸味的食物,比如苦瓜、莲子、乌梅、山楂、柠檬等,可清热解暑、生津止渴;还可以选择一些应季的蔬果,如西瓜、油桃、樱桃、黄瓜、茄子等,它们富含维生素和矿物质,有助于增强宝贝的免疫力。值得一提的是,随着气温逐渐升高,避免吃剩菜剩饭及生冷食物,以免引发肠胃问题。

保持健康生活方式

随着白天时间拉长,家长要有意识地引导孩子安排好作息,让其有足够的睡眠时间。此外,随着气温逐渐升高,家长可以让孩子养成午休的习惯,避免以无精打采的状态投入下午的学习生活中。居家期间,保持室内空气流通,避免长时间使用空调或风扇,或风向直吹身体,以免引发感冒。

当季,气温不冷不热,如果没有下雨,家长可以在早晨或傍晚带孩子开展户外活动,比如散步、慢跑、骑车、跳绳、打球等,以增强体质、提高抵抗力。此外,还可以利用周末或节假日时间,带孩子到附近的公园、人文景点游玩,让他们感受大自然的美丽和本土文化。值得一提的是,如开展户外活动,家长要帮助孩子做好防晒和驱蚊措施,如备好遮阳帽、遮阳伞、防晒霜、防蚊贴等,以防孩子中暑或被蚊虫叮咬。

此外,当季可以为孩子选择舒适、透气、吸汗的衣物,以保持皮肤干爽舒适。近日,伴随着下雨天气咱厝气温较低,家长可以在早晚接送孩子上下学时,为孩子及时增添一件防风薄款外衣,以防室内外温差大引发感冒。

当季食谱推荐

双豆莲子饮

做法:准备适量红豆、绿豆、莲子、冰糖。将材料下锅后大火烧开,转小火再煮30分钟至豆子软烂,加少量冰糖调味即可。这道粥可以起到解暑生津、养心安神的作用。

薏米赤豆粥

做法:准备适量的赤小豆和薏米仁,将薏米、赤小豆用冷水泡上2个小时,放入锅中大火烧开后转小火熬成粥。粥好后,可以根据个人的口味,适当地加入冰糖。

乌苓饮

做法:准备适量乌梅、麦冬、茯苓、陈皮,将材料入锅,加入适量的水,大火烧开后过滤去渣,可适当加入冰糖,装入杯中即可引用。

本版由本报记者张清清、陈青松采写

学会倾听

教孩子正确看待情绪

在和孩子相处的过程中,沟通尤为重要。而倾听则是沟通的桥梁和理解孩子的窗口。“棠棠喜欢和我分享她在学校的点点滴滴,无论是开心的事,还是小小的烦恼。我总是耐心地倾听,给予她足够的关注和尊重。我曾经带她一起学习各种各样的情绪,在倾听的过程中我会观察她的情绪,如果感受到她情绪不佳,我会提醒她去体会自己当下的情绪,然后陪她想办法疏解。慢慢地,我发现她的情绪越来越稳定了。”陈育霞分享道,倾听让她们母女之间的关系更加紧密,也让棠棠学会了表达自己,增强了解决问题的能力。

“平日里,我会和孩子一起看《我的情绪小怪兽》《菲菲生气了》这类的绘本,有助于帮助孩子了解情绪,尤其坏情绪来的时候一个人的状态。最近,我看了一本很不错的书叫《如何让孩子自觉又主动》,书里面从科学的角度讲解孩子情绪的产生和发展的过程,并且也会引导家长如何带领孩子识别情绪,推荐家长可以去阅读。”陈育霞说道,越小的孩子越容易被情绪控制。当孩子闹情绪的时候,家长要先通过倾听和共情理解,帮助孩子的情绪和理智回归平衡,等孩子冷静下来之后再给孩子讲道理。当开始践行这些做法时,家长就能对孩子更有耐心。

在带娃过程中,陈育霞还特别尊重孩子的每一个兴趣和决定。“棠棠对绘画有着浓厚的兴趣,她的画作常常充满了天马行空的想象。我从不以成人的眼光去评价她的作品,而是给予她最大的尊重和赞赏。每当她拿着自己新鲜出炉的作品向我们介绍时,我们都会认真地听她讲述,让她感受到自己的想法被重视和尊重。同时,我还会把她的作品收集起来,这样不仅能观察她绘画的进步,还能让她长大以后有特别的回忆。”陈育霞分享道。

公益广告



正视孩子繁重的学业

父母要关注孩子健康成长

父母对孩子提出比较高的、比较严格的要求是必要的,但应当把握好“度”。如果期望过高,反而影响身体健康。