

亲子健康

# 如何缓解毕业季离别情绪？

## 听听咱厝园长怎么说



园长名片

陈丽坤 晋江市实验幼儿园园长

“时光的河入海流，终于我们分头走。没有哪个港口，是永远的停留……”时光飞逝，又到一年毕业季，咱厝大班段的孩子们即将迎来人生中的第一个毕业典礼。和朝夕相处了三年的老师、同伴道别，该如何引导孩子缓解离别情绪呢？本期，“亲子健康”邀请到晋江市实验幼儿园园长陈丽坤，她将为家长分享实用的技巧和干货。

关键词：回顾

经历了三年快乐的幼儿园时光，大班段的孩子们即将迎来人生中的第一场离别。“和相处了三年的老师、小伙伴分开以后，可能很难再凑到

一块，有些孩子的情绪会出现一些波动。这段时间，家长可以从情感层面给予孩子一些关注和疏导，帮助孩子正确认识和处理离别情绪。”陈丽坤说道。

首先，家长可以跟孩子一起回顾这三年来学习生活。

在回顾中，引导孩子回忆和老师及小伙伴们都做了什么事情；在回顾中，帮助孩子建立情感联系，让孩子知道正是因为有了这三年的集体生活和学习，才让他慢慢长大、坚强，具备奔赴小学的能力。

关键词：珍惜

“在回顾中帮助孩子建立情感支撑后，再引导孩子学会珍惜和老师、小伙伴们之间的情感。比如，让孩子切身感受

到正是因为有老师和同伴的陪伴，他才能够健康、茁壮成长。在这最后的幼儿园时光里，引导孩子学会更多的包容、更多的关心。”陈丽坤分享道。

当然，这段时间家长还可以引导孩子去做一些更有意义

的事情。比如，和同伴们一起写信、打电话、发语音等，未来也有可能同一所小学里学习。这样的离别是美好和充满希望的，鼓励孩子满怀感恩和祝福的心情，飞向更远的地方，学习更多的本领。”陈丽坤分享道。

关键词：祝福

“家长要引导孩子从容地去接受第一场离别，学会去祝福相处三年的同伴、祝福老师、祝福幼儿园。同时，也让孩子知道‘天下没有不散的筵席’，离别是人生中一定会经历的事情。虽然不在同一个

地方上学了，但还是有很多的方式可以保持联系，比如可以写信、打电话、发语音等，未来也有可能同一所小学里学习。这样的离别是美好和充满希望的，鼓励孩子满怀感恩和祝福的心情，飞向更远的地方，学习更多的本领。”陈丽坤分享道。

作为大班毕业生的父母

或老师，可能在当下也无法从不舍的情感中抽离出来，很理性地给予孩子引导。但可以在这短暂的一周时间里，通过聊天的方式，或借助主题绘本、视频等，帮助孩子疏导内心的情绪，建立与眼前生活、周边关系的情感连接，在好好告别幼儿园生活后，奔向美好的小学生活。



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！

## 育儿路上 携手同行

# 陪孩子成为更好的自己

有人说，最好的教育是父母和孩子都成长为更好的自己。就此，你认同吗？本期，“育儿经”栏目邀请晋江市星星实验幼儿园的家长萌萌妈妈，她将结合自己的带娃经历分享实用的育儿干货，快来收下吧！



分享嘉宾：小项（萌萌妈妈）  
嘉宾职业：自由职业  
推荐幼儿园：晋江市星星实验幼儿园



「养育孩子也是自我成长的过程」

在萌萌妈妈分享的干货中，有句话令人印象深刻——在和相处三年的某个瞬间，常常会勾起自己孩童时代的某段成长回忆，那一刻我似乎跨越了时空，和过去的自己重逢并且和解。相信，不少家长在陪伴孩子的过程中，经常无意间便邂逅童年的自己。在那个当下，或许更能明白父母对孩子的爱，或许能谅解当年父母的无心无奈之举。

“当了妈妈以后，我的身份就发生了巨变，不仅我的生活节奏改变了，甚至连我的名字都被‘萌萌妈妈’这个头衔取代了。育儿的艰辛一度让我陷入迷茫、无所适从，并且时常伴随着自责和焦虑。慢慢地，我在这条路上走得越久，思考得越多，眼前的路就越清晰了。”萌萌妈妈说道，自从当了妈妈以后，似乎没有什么事情能够难倒她。

在角色转变之后，很多妈妈会成为一名学习型家长。“记得初为人母时，我也常常因为萌萌闹发情绪问题无法安抚，控制不住地咆哮，很长一段时间我成为一个易怒暴躁且情绪化的妈妈。但慢慢地，在坏情绪出现时，我学会了自我觉察，尝试找出产生情绪的根本原因。慢慢地，我学会了控制自己的情绪并教会萌萌识别、管控情绪，她也逐渐学会用深呼吸、吹蜡烛等方法缓解自己的不良情绪，并且拥有了更丰富细腻的情绪体验。”萌萌妈妈认为，这段经历是她和孩子共同成长的印记。

「允许孩子成为她自己」

“在陪伴孩子的过程中，我意识到养育是一个生命对另一个生命的尊重，教养不是把我的人生观植入她的人生观，而是放下一些偏见和先入为主，认真看见她并且爱她原本的模樣。我时刻提醒自己，萌萌不同于我，不是我的附属品，孩子的世界别有洞天，不需要活成另一个我，也不能活成另一个我，本来的她就很很有意思。”萌萌妈妈认为，她要做的就是看到孩子的短处时不焦虑、尽量腾出更多的时间陪伴孩子。

咱厝周边的生态公园，比如崎山公园、八仙山公园、世纪公园、毓月公园、绿洲公园、南岸生态公园等地方，都留下了足迹。“我发现她喜欢动植物，我会陪着她去观察她感兴趣的有毒植物，会陪她花一下午的时间观察蚂蚁搬家，会带她到野外去抓昆虫、观察昆虫，会陪她养蚂蚱、蝌蚪、毛毛虫、蜗牛等，努力呵护她的探索欲与求知欲。”萌萌妈妈说道。

除了带着孩子走出室内，开展户外锻炼、自然探索外，萌萌妈妈还从亲子阅读、社会实践等方面着手，提升孩子的认知、集体活动的参与感和社交能力。比如，参与晋江经济报亲子驿站“小小警察”“小小牙医”“小小消防员”的活动，通过亲身实践提升孩子对不同职业工作内容和环境的认知，也增加了自我安全保护、应急求救、牙齿保健等方面的知识；通过参与元宵节走马灯DIY、端午节包粽子等活动，让孩子体会到中华文化之美，增加孩子对传统节日的认知……萌萌妈妈坦言，她能做的就是陪伴孩子成长，其他的静待花开。

楼市

## 泉州纯商业贷提取公积金逐月还贷业务上线

### 进一步减轻购房者按揭压力

本报讯 好消息！从6月18日开始，泉州市住房公积金管理中心正式上线委托逐月提取还贷业务。昨天，记者从该中心晋江管理部获悉，陆续有缴存公积金职工前来办理该项业务。

“因为不符合政策，所以去年买房只能申请建设银行的商业住房贷款。”市民张女士说，刚听说这一政策，她就到公积金管理中心办理该项业务。“房贷按揭要还6000多元，现在能提取2500元的公积金，这样每个月就只要再贴3500元就够了。”

“目前，商贷逐月还贷业务支持已办理省内（除厦门外）建设银行住房按揭贷款的泉州公积金缴存职工，包括借款人、配偶、子女及借款人父母办理。符合办理商贷逐月还贷条件的市民可携带本人身份证原件、借款合同原件和还款代扣卡等材料前往公积金中心各服务大厅柜面办理。”泉州市住房公积金管理中心晋江管理部工作人员张锦丽介绍，需要提醒的是，目前还仅支持建设银行住房按



揭贷款，待条件成熟后将扩大到其他商业银行。

张锦丽还提醒，商贷逐月还贷业务必须由申请人本人申请，他人不能代办。在办理商贷逐月还贷业务时，主借款人需授权公积金中心查询该笔纯商业贷款信息。主借款人未进

行签约授权的情况下，配偶无法办理商贷逐月还贷业务。

另外，商贷逐月还贷业务当月办理，次月生效。公积金中心业务系统将于每月15日自动根据申请人上个月在贷款银行的已还款金额，从申请人的住房公积金账户中提取

资金，划转到还款代扣卡内。

业界人士表示，此前，纯商业贷职工提取公积金每年只能提取一次冲还本金。此次出台的新政策，免去了市民每年往返服务大厅的奔波之苦，节约了业务办理时间，让服务更贴心、更便捷。

相关新闻

## 泉州灵活就业人员可缴存住房公积金了

日前，为进一步扩大住房公积金制度覆盖面，泉州市再次出台惠民新政，从6月11日起，泉州市符合条件的灵活就业人员可缴存住房公积金，共享政策红利。

此次出台的《泉州市灵活就业人员缴存使用住房公积金管理办法》（以下简称“管理办法”）规定，年满18周岁且未达法定退休年龄，已在泉州市以灵活就业人员身份正常缴纳城镇职工基本养老保险满1个月（含）以上的个体工商户及其雇员、非全日制从业人员、自由职业者等灵活就业人员，可以自愿为原则参加住房公积金制度，并享受与单位缴存职工同等的提取、贷款、年度结息、税前抵扣等权益。

考虑到灵活就业人员就业、收入等方面较不稳定的特点，管理办法明确了缴存方式三个方面的统一：一是统一缴存基数，以灵活就业人员基本养老保险缴费基数认定住房公积金缴存基数；二是统一缴存比例，以20%为统一缴存比例；三是统一扣款区间，于每月1日—25日之间从约定一类银行卡划扣并足额缴存住房公积金。

据了解，灵活就业人员在泉州市连续正常自愿缴存住房公积金符合住房公积金贷款政策规定时限的，可按泉州市住房公积金政策申请个人住房公积金贴息贷款。借款人按住房公积金贷款利率支付贷款利息，贷款银行按商业住房贷款利率收取贷款利息，利息差额由公积金中心支付。

购房问答

可否提取本地住房公积金？

市民张女士：我在晋江缴存住房公积金，想在福州买套房子，请问可以申请提取泉州的住房公积金吗？

泉州住房公积金12329热线：职工在异地（泉州市行政区域以外）购房申请提取住房公积金的，职工本人及配偶可以申请提取住房公积金，除一般购房提取材料外，还应提供职工本人或其配偶在购房所在地的下列证明材料之一：①户籍证明；②住房公积金缴交证明；③社保缴交证明；④工资薪酬个人所得税证明。

如还有疑问，可拨打0595-12329人工咨询。