



《亲子周刊》
官方微信公众账号

暑期亲子关系“亮红灯”？ 听听咱厝心理专家怎么说

调整好双方情绪 彼此间寻求“共赢”

“才放假第二周，我和孩子之间的‘大战’一触即发，他在家非常懒散，该做的事情常常不愿意做，或者磨磨蹭蹭、不情不愿地做。我经常在催促中忍不住发火，亲子关系变得非常紧张。如果放任不管，又感觉他的整个暑期会荒废掉，不懂得该怎么做才好。”家长陈女士苦恼地说道。

相信，不少家长当下的处境和陈女士类似。对此，陈红礼认为，暑期里出现亲子沟通不顺畅的情况是正常的。首先，家长和孩子相处的时间变长，当看到孩子一些不好的“习惯”，如拖拉、作息不规律、懒散等，可能会急于去纠正孩子，但当孩子不当回事时，家长就更着急了；其次，有很大一部分的家长在暑期里仍要上班，将孩子委托给家里的老人或托班，并寄希望于自己的孩子能够“自觉自律”。但当发现孩子并不像自己期待的那样时，内心可能会因为焦虑而数落孩子，亲子关系变得紧张。

陈红礼建议，当家长面对亲子沟通不顺畅时，要先调整好自己的情绪，接受眼前的事实，不着急责怪孩子，也不着急责怪自己。“家长可以先停下来看看，自己对孩子‘期待’的背后藏着什么？是担心孩子作息不规律影响身体健康，还是害怕自己无法一边工作一边照顾好孩子，抑或是认为孩子在假期里也应该自律自觉地把事情做好……”陈红礼说道，当家长思考事情背后的原因，再重新去看孩子的行为时，情绪就会相对比较稳定。

“当双方情绪较为缓和时，家长再尝试着和孩子说说自己的感受，也听听孩子的感受，进而调整彼此的行为，在彼此之间寻求‘共赢’，直至双方都能接受。”陈红礼认为，从某种程度上来说，暑期里亲子沟通不顺畅并不全是坏事，有时反而能促进亲子之间互相了解、互相体谅。

看见现象背后的需求 沟通代替命令式育儿

在家里，除了孩子懒散、拖拉容易引发亲子矛盾外，电子产品的过度使用亦是亲子相处时的“引爆点”。比如，有的孩子使用电子产品的时间已超出原本既定的范围，但仍然不愿意停下来；或者有些家长因为忙于手头的工作，无法有效地给予孩子陪伴，就塞一部手机或平板给孩子，久而久之养成孩子沉迷于电子产品的“习惯”，之后却又为此苦恼不已。

陈红礼认为，长时间使用电子产品确实会对孩子造成负面影响，家长因此着急也是正常的。但反过来看，电子产品有可能是“替罪羔羊”。孩子喜欢玩电子产品的原因有很多，可能是在电子产品里的世界比现实生活更丰富；也可能是在电子产品里能得到在现实生活中不能满足的需求，比如孩子在游戏世界

里能“见识”到不同于现实世界的许多东西，还能和伙伴讨论“共同话题”，在游戏里体验被认同、被看见的需求。而在现实世界里，他们可能面对的是不断被纠正、被否定。

因此，家长在看到孩子长时间玩电子产品时，可先不急急于用命令、控制的方式让他们停止这个行为。而是先试着和孩子聊聊，他们这么喜欢“电子产品”的原因是什么，这个了解的过程本身就是亲子沟通的过程。之后，再和孩子讨论能否在现实生活中找到可替代的活动，家长能提供哪些帮助。陈红礼建议道，家长还可以和孩子讨论使用电子产品的时间和方式，这些都是在“讨论”中产生的，而不是家长一厢情愿的“命令”或者简单粗暴的“控制”，在“双赢”中找到双方都能接受的方式。

陪孩子一起做事 提升亲子幸福感

在找到缓和亲子关系的出口后，家长还可以尝试着陪孩子在暑期里共同做一些事情，既能提升孩子的幸福感，又能增进亲子情感。比如，在假期里陪孩子做一些在上学期没时间做的事情，来一场说走就走的亲子旅行，带孩子看看外面的世界、开阔眼界；还可以带着孩子感受美的熏陶，在这个假期里听听南音、看看电影、参观艺术展览、做做手工，或者前往博物馆感受当地的历史文化。

“其实，假期里的亲子陪伴不一定

要“高大上”，只要家长有时间就可以和孩子一起做很多事情。居家期间，还可以带着孩子做他们力所能及的家务，并给予适时的肯定和鼓励；早晚时段，还可以带着孩子一起运动、打球、游泳、骑自行车、跑步等。”陈红礼提醒道，不管家长陪孩子做什么事情，不要抱着太强的“功利心”或“攀比心”，要求孩子一定要达到什么程度，试着用“欣赏”的眼光，和孩子在一起，发现他们身上的闪光点，本身就是幸福的存在。

晋江经济报亲子驿站
陪孩子遇见更美童年

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 ——

莱德队长 莱德队长儿童运动中心
体适能(跑酷)+跳绳+篮球+平衡车

一店地址：晋江市罗山街道SM国际广场3060(肯德基扶梯上3楼)
二店地址：晋江市梅岭街道梅岭路565号聚源里8号楼301-304(装修中)
联系电话：180 1665 5201

晋江市第九实验幼儿园 开展安全出行主题活动

本报讯 日前，晋江市第九实验幼儿园党员、团员教师携手晋江交警四中队开展“一盔一带”安全劝导活动，提升幼儿、家长交通安全意识，降低交通事故伤亡率，持续推进“一盔一带”安全守护。活动中，该园教师及交警对个别家长未戴头盔的情况及时上前劝导，并让其加入安全劝导队，共同劝导未戴头盔的其他家长。此举增强了家长佩戴头盔的安全意识和佩戴头盔率。

该园园长李晖雯表示，此次交警携手共同劝导活动，增强了老师、家长、幼儿“一盔一带”的意识，构建了警察、学园、家庭之间的安全互动网络体系，共同营造出文明、和谐、畅通的交通环境。据悉，该园高度重视幼儿园安全教育，认真落实“1530”安全教育，积极开展防溺水、防诈骗、消防安全等多项安全主题活动，努力实现“教育一个孩子，带动一个家庭，辐射整个社会”的良好效果。

“我和夏天有个约会” 亲子驿站欢乐互动来袭

拍照片记录夏日美好，讲故事感受夏日气息……日前，本报发起的“我的暑期我做主”精彩线上主题活动推出后，陆续收到家长发来的精彩投稿。大家通过图片、文字、视频等方式，分享孩子眼中美好的夏天。



“我和夏天有张合影”

在“我和夏天有张合影”活动中，来自晋江市安海实验幼儿园的许迪小朋友分享了自己提着行李走出幼儿园的那一瞬间。“在这个夏天，我从美丽的幼儿园毕业了。转眼间，我即将成为一名小学生，这是我这学期最后一次在班级门口的走廊上逗留、玩耍了。再见了，可爱的幼儿园、敬爱的园长妈妈和老师、亲爱的小伙伴们，我会想念有你们的夏天。”在投稿中，许迪深情地表白道。

无独有偶。来自晋江市第二实验幼儿园的庄景焱小朋友也晒出了和夏天的合影。在他分享的照片中，他身穿泳衣，和小伙伴一起游泳、玩水、打水仗，好不快乐。“我印象中的夏天，有水有阳光，有笑声有奥特曼。瞧，我和同伴一起无拘无束地嬉闹、玩耍，一起尽情地享受着这份清凉与快乐！这是我和夏天的一场浪漫约会。”庄景焱在投稿中分享道。



“我来分享缤纷夏日”

在此次主题互动中，亦有部分小朋友选择以视频记录的方式，通过自己稚嫩的童声讲述和暑期有关的绘本。来自晋江市实验幼儿园的白之昀小朋友在投稿中，分享了经典绘本《神奇的蓝色水桶》的精彩片段。在她的讲述中，故事中的主角蓝色水桶越变越大，画面中蓝色的比例也逐渐增大，扑面而来的满满的夏日气息。白之昀分享道，通过这个故事她能够想象到碧海蓝天及沙滩带来的美好和自由的感觉。

至此，以绘本阅读的方式分享缤纷夏日仍在征集中，感兴趣的家长不妨拿起手机帮孩子录制吧！请家长为孩子拍摄以夏日或暑期为主题的绘本分享视频（时长不超过3分钟），并将原视频发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台，附上小朋友的姓名、所在幼儿园、家长联系方式及50字左右的图文介绍。届时，我们将选择优秀的绘本分享作品刊发。

当季如何养生？陪孩子清凉过盛夏

“小暑大暑，上蒸下煮”。“小暑”节气已至，这也意味着盛夏时节正式开始。在炎热的季节里，家长如何给予孩子贴心的关怀，帮助他们健康、快乐地度过夏天呢？本期，“亲子健康”将从夏日饮食、作息安排、日常防晒等方面为家长提供一些参考，快来收下吧！

多吃养心食物

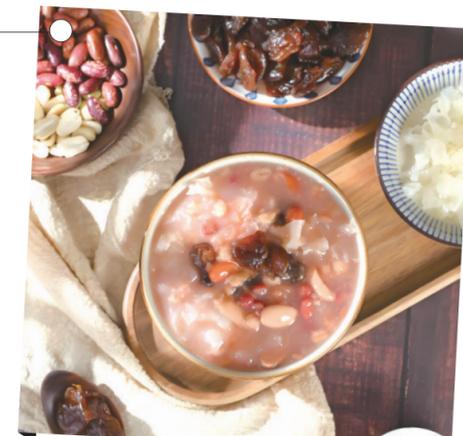
夏季适宜“养心”，如心火过旺的孩子容易变得烦躁、爱发脾气等。为了让孩子安稳地度过炎热的夏日，家长可从日常的饮食着手，选择一些夏季的食物。比如，莲子、莲藕、百合、绿豆等，这些食物除了能养心外，还可以达到健脾的效果。此外，在当季还可让孩子吃些红色的食物，比如红枣、西红柿、胡萝卜、红豆、赤小豆、山楂等。此外，家长还可以根据孩子的喜好，自制一些消暑饮品，比如绿豆汤、酸梅汤等，既解暑又健康。

注意日常防晒

近几日，咱厝气温最高点直逼38℃。在高温天气下，紫外线辐射增强，孩子在户外活动时很容易晒伤或中暑。因此，家长可尽量避开中午时段外出，外出时为孩子做好防晒措施，如涂抹防晒霜、佩戴遮阳帽、穿着轻薄透气的防晒衣等。如果孩子出现头晕、恶心、呕吐等中暑症状，应立即将孩子转移至阴凉处休息，并补充水分和电解质，必要时送往医院救治。值得一提的是，家长可以变着方法让孩子多补充水分，用果汁、养生水代替白开水，补充身体所需的水分。

提升身体免疫力

小暑节气虽然天气炎热，但建议孩子每天保持至少1小时的运动时间，有助于增强体质、提升免疫力。家长可以根据孩子的年龄和兴趣选择合适的运动项目，如游泳、散步、慢跑、跳绳等。在运动过程中注意防晒、补水 and 休息，避免过度劳累和中暑。此外，夏季是各类细菌、病毒繁殖的高峰期，孩子容易患上肠道疾病，家长要提醒孩子注意卫生，避免食用不洁的食物。



应季食谱推荐

八宝莲子粥制作方法：提前准备好所用粗粮，把莲子、大红豆、小红豆、薏仁、绿豆等需要浸泡的食材浸泡好；浸泡好的原料加上不用浸泡的原料，一次性加入压力煲中；倒入清洗干净的米和糯米，并加入适量清水；启动压力煲的煮粥功能即可，食用前调入少许红糖。值得一提的是，煮粥时最好提前煮，煮好后焖半小时左右，粥的口感会更加浓稠。该道食材具有补中益气、健脾养胃的功效。当季，可冰镇后食用，清凉解暑，生津止渴。

养成午休习惯

俗话说，药补不如食补，食补不如睡补。炎热的夏季，中午时段窗外常常蝉鸣四起，人特别容易犯困。这段时间，家长要帮助孩子养成午休的好习惯。就算睡不着，躺在床上闭上眼睛安静一段时间，哪怕只有15-20分钟，也能起到养心神的作用。需要注意的是，休息时尽量

适时调节情绪

高温天气容易让人心情烦躁，再加上长时间的亲子相处，一不小心亲子关

涂谨宸小朋友分享 绘本故事《阿利的红斗篷》

书香点亮童心，故事陪伴成长。由本报主办的晋江市第六届亲子阅读系列活动之“绘本故事小达人”入围名单已公布，共有10个小朋友投稿的精彩作品获奖。快来一睹他们的风采吧！

本期绘本：《阿利的红斗篷》
绘本介绍：阿利的斗篷旧了他需要一件新斗篷，阿利决定自己来做这件新斗篷。因此，从春天到冬天，从剪羊毛到纺织布，经过一年的努力，阿利终于有了一件新的红斗篷。
讲述人：涂谨宸
幼儿园：晋江市池店镇状元里中心幼儿园
互动墙：大家好！我是来自晋江市池店镇状元里中心幼儿园小一班的涂谨宸小朋友，我是一个热情开朗的小男孩，我家有许多书，我很喜欢看书，除了看书，我还喜欢打篮球和唱歌。今天我分享的绘本是《阿利的红斗篷》，通过阅读，我知道了新斗篷是如何做出来的，也被阿利坚持不懈的精神感动了。我相信阿利的红斗篷一定是最漂亮、最暖和的。

投稿须知

如果你家娃也喜欢阅读、爱讲故事，家长不妨用手机记录孩子精彩的阅读过程，发送至“晋江经济报亲子驿站”后台，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。我们将选取优秀作品刊发。

本版由本报记者张清清、通讯员黄林华采写