



咱厝园长支招 给亲子关系“消消暑”

暑期即将过半，不少亲子家庭由于相处时间增多，平日里不易显露出来的矛盾增加，亲子关系急需“消消暑”。就此，记者采访了晋江市星星实验幼儿园园长吴玉倩，她将从如何提升亲子间的幸福感为家长提供实用性的建议，快一起来看看吧！



本期嘉宾

吴玉倩 晋江市星星实验
幼儿园园长



声音 ▶ “假期亲子矛盾增多咋办？”

“前两天，我检查了我儿子的作业，结果两个人都不开心了。前段时间我比较忙，并没有每天检查孩子作业的完成度，结果一检查才发现他并没有按照原来制定的作业计划进行，积累了一堆没完成的作业。”家长郑女士告诉记者，暑期即将过半，为防止孩子将作业拖到周末，她和孩子重新制定了计划，将作业分散到往后的每一天假期中，将作业变得“可视化”，避免亲子矛盾再次升级。为在暑期营造和谐的亲子关系，不少家长可谓绞尽脑汁。“我在暑假初就和我女儿共同商量一个计划——挑战60天妈妈不生气，实行了快1个月了，目前效果

还不错。如果当周表现得还不错，我会在周日带他们出去玩，算是阶段性的奖励。当然，途中也会出现孩子闹情绪的时候，但因为有了之前双方的约定，她还是‘顾全大局’。”家长黄女士说道。暑期即将过半，随着孩子与父母相处的时间增多，不少亲子家庭矛盾逐渐显现。比如，家长抱怨孩子写作业磨蹭、作息不规律、爱玩手机等，而孩子则认为父母啥事都要管，暑期也得不到放松。就此，吴玉倩认为，家长可以和孩子定期进行盘点，比如暑期还剩下多少天，作业还剩下多少没完成，还有哪些事情计划在暑期完成等。

支招 ▶ “几件小事提升幸福感”

除了和孩子盘点回顾、重新规划外，家长还可以带着孩子一起去做哪些事情，提升亲子关系的幸福指数呢？吴玉倩建议道，由于暑期时间相对较长，不少亲子家庭有出游计划。其实，只要家长肯花时间带孩子出去走走，不一定得到很远的地方。比如，家长可以利用周末或晚上闲暇时光，带着孩子到周边的景点走走，或打卡周边的科技馆、图书馆等，亦能增进亲子间相处的幸福感。此外，家长还可以在这个

假期陪孩子坚持一项运动打卡，比如游泳、踢球、打羽毛球等。在增加孩子运动时间的同时，还能在这个假期习得一项新技能，增进亲子双方的情感互动。如果家长工作比较累，也可以在下班后陪孩子一起观看一部电影，观影结束后再就剧情展开讨论。这么做不仅帮助孩子拓宽视野，学会如何共同讨论一部电影，共度美好夏夜时光。家长需要注意的是，“陪伴”是强调孩子的主导地位，即家长要花时间陪孩子做他想做的事情，而不是去做家长想让孩子做的事情。为此，家长还可以结合孩子的兴趣爱好，陪孩子一起去做一些上学期间没办法做的事情，让孩子去体验自己的特长或爱好带来的快乐和成就感。比如，孩子如果喜欢美食或咖啡，家长可以在暑期陪孩子打卡美食餐厅或咖啡馆，像朋友一样互相分享开心或不开心事情，给孩子充满烟火气息的陪伴和温暖。

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(肯德基手扶梯上3楼)
二店地址：晋江市梅岭街道梅岭路565号聚置置业8号楼301-304(装修中)
联系电话：180 1665 5201

绘本阅读

杨千滢小朋友分享 绘本故事《三只小猪》



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：《三只小猪》
绘本介绍：这本绘本讲的是三只小猪盖房子的故事，猪老大盖了草房子，猪老二盖了木头房子，猪老三盖了砖头房子。有一天，大灰狼来了，猪老大和猪老二的房子都被大灰狼给吹倒了，只有猪老三的房子最坚固，大家在猪老三的指挥下赶走了大灰狼，最后三只小猪一起愉快地生活。

讲述人：杨千滢
幼儿园：晋江市实验幼儿园嘉天下第二分园
互动墙：大家好，我是杨千滢小朋友。今年9月份，我马上就要成为一名大班段的小姐姐了。平时，我喜欢唱歌、绘画、阅读、滑轮等。在中班段学习的过程中，我曾荣获冬季运动会一等奖、年级诗歌朗诵二等奖、中班段创意拼二等奖、年段故事大王比赛二等奖等。今天，我给大家带来一个精彩的故事，快来扫码听听看吧！

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。



五彩驿站

缤纷夏日 快乐学习 咱厝幼儿园假期也精彩

炎热的酷暑，未能阻挡孩子们学习的热情。日前，咱厝不少幼儿园推出暑期主题活动，鼓励孩子和家长积极参与其中，比如在劳动实践中习得劳动技能、收获成长，通过家庭教育讲座学会与孩子沟通的技巧。一起来看看精彩花絮！

晋江市实验幼儿园 开展暑期劳动实践活动

日前，晋江市实验幼儿园利用暑假时间家园携手，组织幼儿开展“暑期劳动教育实践活动”。居家期间，家长通过营造“自理、自律、自由、自主”的生活环境，让幼儿在劳动中学会自己的事情自己做，感受劳动成果带来的成就感。

在暑期劳动实践中，孩子从自身出发，锻炼解决自身基本生活需要的各种劳动能力，比如整理自己玩过的玩具、看过的书籍等。瞧，孩子们还化身家务劳动小帮手，积极参与家务劳动，忙着择菜、扫地、做面食等。此外，还有的小朋友在自然环境中劳动，通

过照顾植物进一步亲近自然、探索自然，释放天性。

该园园长陈丽坤表示，此次系列实践活动通过暑期家园携手共育的方式，鼓励孩子们通过自我服务小能手、家务劳动小帮手、自然劳动小助手三种角色，在看似简单的劳动中变得独立、自信、自强，同时在劳动过程中感受生活的美好，不断进步、收获成长。

晋江市第四实验幼儿园 组织家庭教育线上讲座

日前，晋江市第四实验幼儿园组织家长及教师共同观看“对齐目标，家校协同——与每一位孩子共同成长”家庭教育线上讲座，帮助家长更好地



了解孩子的成长需求和心理特点，提高家庭教育的质量和效果。

讲座中，主讲人李希贵老师从“父母在不同的阶段做不同的角色”切入，强调用间接影响替换直接说教，通过孩子们的老师、朋友，共同营造家校社协同育人的环境；帮助孩子养成有益的习惯，不是因为优秀了才表扬，而是因为表扬了才优秀。

该园园长丁珊珊表示，此次线上培训活动引导家长关注幼儿身心健康，帮助家长明确了家庭教育的重要性，并树立正确的家庭教育理念，也为家长用心构建健康和谐幸福的家庭氛围指明了方向。今后，该园将持续发力，充分发挥幼儿园在家庭教育指导中的作用，为幼儿健康成长助力，为家长科学育儿赋能。

亲子健康

暑期如何科学用眼？ 眼科医生分享实用干货

“妈妈，我还想看手机！”暑假期间，你是否曾因为电子产品的使用时间和频次与孩子“大战”过呢？因长时间用眼而引发的视力问题屡见不鲜，家长该如何给予孩子科学合理的干预和指导呢？本期，“亲子健康”将从暑期儿童眼部健康着手，邀请眼科医生与家长们分享实用的护眼干货。

家长 “电子产品根本停不下来”

“暑期即将过半，我每天都绞尽脑汁和家里的熊孩子斗智斗勇。因为我是自由职业，大部分时间可以居家办公，为避免孩子过于吵闹，我之前会让他们在限定的时间内看电视或手机。然而，最近这几天我发现孩子有点上瘾了，时间到了不给我看，他甚至哭闹不止，我开始意识到这样的方式出问题了。”家住梅岭街道的王女士担忧地说道。

暑假期间，孩子因为有大量可自由支配的时间，如家长给予合理的规划并陪伴，那么孩子可能会降低对电子产品的依赖程度。“前段时间，我发现我女儿玩手机短视频上瘾了，由于近距离用眼时间长，我很担心她的视力出现问题，便带她到眼科门诊检查了一下视力，医生说孩子的远视储备不足，要注意日常生活中科学用眼。”市民黄先生告诉记者，为减少孩子近距离用眼，他在开始有意识地陪孩子玩游戏或进行户外活动。

现象 “当下门诊迎视力检查热”

晋江市妇幼保健院眼科医生胡俊松告诉记者，近期每天都有家长带着孩子过来检查视力，有的是上学期末检查后暑期过来复查，有的家长则是带着孩子过来定期复查。从检测数据来看，越来越多的家长关注孩子的视力问题。

“这段时间，接诊幼儿的视力问题主要以散光、远视等先天性的问题居多，小学生则主要是后天用眼导致的近视问题。”胡俊松说道。

晋江艾仕瞳眼科相关负责人易浩宇告诉记者，近段时间到该眼科检查视力的儿童主要以近视眼居多，大部分家长会选择给孩子做近视防控，亦有孩子因为度数增长导致视力模糊过来重新配镜。此外，有的家长会特地带孩子过来检查视力，想定期了解孩子视力的动态情况。



建议

“日常生活中呵护双眼”

那么，家长该如何在日常生活中帮助孩子呵护双眼呢？首先，建议家长和孩子通过讨论、商量的方式，共同确定电子产品的使用时间和频次。如超过使用时间后仍无法自觉停下，可一起商定惩罚措施；其次，多增加孩子户外活动的机会。“大暑”节气天气炎热，家长可在早晨或傍晚时段，带孩子到公园、海边玩耍；此外，在日常饮食方面，切记少吃甜食，多吃肉蛋奶及蔬菜水果等。

如果孩子想借助电子产品打发漫长的时间，家长该怎么办呢？“我会在闲暇时带孩子玩一些亲子游戏，一起畅读她感兴趣的绘本，或者带着孩子走出家门，亲近大自然等。当她觉得生活中有很多有趣、好玩的新鲜事时，就不再对电子产品有这么深的依赖了。”家长黄女士说道。

业内人士提醒，仍有家长存在误区：认为孩子刚近视能不戴眼镜就尽量不戴眼镜，一方面戴眼镜不方便、不好看，另一方面戴眼镜会导致近视度数越戴越高。其实，当孩子视力出现问题时，家长应尽早带孩子到专业的眼科就诊，在检查后听取眼科医生的建议进行视力矫正，或展开科学的近视防控措施。