



《亲子周刊》
官方微信公众号

暑期余额不足 园长提醒：陪娃收心迎接开学

暑期余额不足,孩子却依旧“玩兴正浓”。作息不规律、做事不积极、沉迷电子产品……家长看在眼里,急在心里。如何在剩下的暑期生活中劳逸结合、张弛有度,及时收心迎接新学期的生活呢?就此,记者采访了晋江市实验幼儿园园长陈丽坤,她将分享实用的干货,快来收下吧!



陈丽坤 晋江市实验幼儿园园长

声音 ▶ “仍在沉浸式过暑期”

电影院、博物馆、网红店打卡了,研学团都回来了……眼看着假期余额不足,“神兽”返校的日子越来越近,不少家长开始慌了:近两个月的假期生活过得非常松弛,老师布置的打卡任务早就抛之脑后,孩子作息不规律就算了,还整天无所事事。就此,记者采访了几位家长了解到,还有两周的时间就要开学了,不少家长正准备让孩子收收心,但无从下手。

案例1

生活作息打乱

“暑期我们经常带着孩子到朋友家聚会,或周边游打卡,因为不用上学我们相对来说会比较松弛,对孩子的睡眠时间不会太过严苛。久而久之,就慢慢养成了晚睡晚起的习惯。”叶女士苦恼地说道,到了暑假中后期她才发现,孩子从刚放假时的活力满满,到现在啥事都似乎提不起劲。生活作息一乱,连后续的吃饭、学习、户外等时间都跟着乱了。

案例2

做事拖拉懒散

“暑期刚开始时,孩子的状态就有点松懈,但受上学作息规律的影响,孩子还是能够认真地完成老师布置的打卡任务。然而,随着时间的慢慢推移,孩子就渐渐松懈下来。现在一天要喊好几遍,孩子才硬着头皮去做暑期作业,眼看假期即将结束了还有那么多未完成的‘任务’,我都替孩子感到着急。”家长张女士说道,原本计划好的“每日量化学习计划表”,也因为孩子的“拖延症”搁浅了。

案例3

沉迷电子世界

“暑期开始至今,作为双职工家庭,白天我们仍要上班,孩子要么跟到单位‘打酱油’,要么就留在家里由老人照看着。为了打发更多的可支配时间,他经常会吵着要看电话、看手机或使用其他电子产品。因为少了管束,孩子自律性较差,使用电子产品的时间逐渐递增,经常一玩就停不下来。”家长黄女士说道,她经常因为电子产品的问题而斥责孩子,亲子关系也因此受影响,这段时间还想带孩子去检查视力情况。

建议 ▶ “尽早作好上学准备”

面对家长普遍焦虑的问题,陈丽坤认为,家长有必要在开学前的这段时间里有意识地帮孩子收收心,帮助其调整作息规律,从交流中暗示孩子即将开学等,让孩子尽早做好上学准备。

“漫长的暑假生活,很多家长没有办法长时间地陪伴孩子,孩子为了打发时间可能会养成爱看电视或使用电子产品的习惯。在我看来,孩子的这些行为不能说完全不对,家长要做的是尊重个性,合理看待孩子的行为。如果这些行为是在可控范围内的,比如孩子能够遵守和家长之间的约定,那我觉得偶尔让孩子接触一些电子产品也挺好的。”陈丽坤表示,家长要有意识地引导孩子养成遵守规则的意识 and 能力。

此外,家长还可以从交流中提醒孩子马上就要开学了,还可以带孩子到学校周边散散步,看看学校是否有新的变化。“在聊天过程中,家长还可以一起跟孩子规划新学期的小目标,家长鼓励孩子畅所欲言,并支持孩子的想法。比如,争取在新的学期里参加一次学校活动,或是争取参加班级的某个技能展示等。”陈丽坤分享道,如果孩子有想法,家长就可以跟老师有效地去沟通,结合班级或学校提供的舞台,给孩子锻炼的机会。

值得一提的是,当下家长要尽量按照上学时的作息时 间,调整孩子的作息规律。在饮食方面,尽量不要暴饮暴食、少吃夜宵,降低孩子生病的几率。同时,每天鼓励孩子坚持阅读、运动,这么做能够消耗孩子多余的精力和体力,从而尽早让孩子做到早睡早起,也为孩子开学做好身心调整及学习状态准备。

亲子健康

缓解新生入园焦虑？ 这些干货别错过



再过半个月,咱厝新生幼儿即将开启人生的第一段学习之旅。面对全新的幼儿园环境和集体生活,孩子将会面临哪些问题呢?家长可从哪些方面提前为孩子入园做准备?本期,“亲子健康”将从心理调适、生活准备等方面为家长分享实用的干货。

热议：“孩子抵触幼儿园新生活”

“女儿今年9月份就要上小班了,因为之前没有上过托儿班,都是家里的老人帮忙带着,我还是有点担心她能否适应新生活。前几天,我有意跟孩子提起就要上幼儿园的事情,没想到她伤心地哭了起来,原来家里的长辈曾跟她说过‘再不听话就要把你送去幼儿园’之类的话,孩子可能对上幼儿园这件事产生了抵触心理。”家住梅岭街道许厝社区的黄女士焦虑地说道,只剩下半个月的时间不知道该如何帮孩子做好入园的心理准备。

除了入学前产生抵制情绪、不愿意上幼儿园外,不少孩子会在入学后的前两周内出现分离焦虑,可能表现为哭闹、摔东西、拒绝吃东西等,还有可能会表现为不愿意与老师、陌生的小朋友交往等。由于孩子在新的环境中情绪波动较大,加上哭闹、紧张、焦虑等情绪,胃口不佳、体能消耗大,可能会引起代谢紊乱,导致感冒等症状。

对于自理能力较差、交往能力弱的孩子来说,在新的环境里可能还会出现想上厕所不敢说、口渴了想要喝水不敢说的情况,进而导致尿裤子或午睡时尿床等。就此,家长需要提前跟孩子沟通,让孩子敢于开口寻求老师的帮助。同时,帮孩子多备几套换洗的衣裤。

建议：“帮孩子提前做好准备”

那么,家长可以从哪些方面着手准备,提前帮助新生幼儿克服入学焦虑呢?首先,家长可以从心理层面帮助孩子做好准备,从日常交流中暗示孩子,比如“你已经是一个很棒的哥哥了,可以上幼儿园啦”“幼儿园里有很多好玩的玩具,还有很多小朋友可以一起玩”等。除此之外,家长还可以在闲暇时光带孩子到幼儿园周边转转,让孩子提前熟悉校园周边的环境。

与此同时,家长还可以通过生动的绘本故事,比如《我爱幼儿园》《幼儿园里我最棒》《老师,我想上厕所》等主题绘本,向孩子介绍幼儿园里可能会发生的人、事、物,让孩子调整心理状态,萌发对幼儿园老师的信赖,以积极、乐观的心态开启幼儿园新生活,从而缓解入园焦虑。此外,还可以鼓励孩子多与上了幼儿园的哥哥、姐姐交流,从其他小朋友口中增加对幼儿园的了解,减少孩子入园后的陌生感。

在生活方面,现阶段家长可以鼓励孩子自己使用勺子进餐,学会自己穿衣裤、鞋子,懂得认自己的物品。此外,当孩子想要喝水、大小便时要敢于向老师寻求帮助,让孩子知道哭不能解决问题。值得一提的是,家长还可以陪孩子选择上幼儿园后会用到的生活用品,比如可爱的双肩包、拖鞋、睡衣等,让孩子对即将开启的幼儿园生活拉满期待值。

在交往准备方面,家长可以有意识地培养孩子的表达能力,教会他通过语言表达自己的情绪、感受和需求。比如,学会说“老师,我想喝水”“老师,我吃饱了”“老师,我想上厕所”“老师,我身体不舒服”等。同时,还要教会孩子学习礼貌用语,比如,“请”“谢谢”“对不起”“没关系”等。需要注意的是,还要让孩子学会在集体生活中与他人文明相处,遇事不任性、不乱发脾气,可以第一时间寻求老师的帮助。

亲子驿站

萌娃邂逅漆扇 共度传统佳节

本报讯 “哇,原来漆扇是这么制作的!”在七夕佳节来临之际,由本报亲子驿站携手晋江长富牛奶配送中心发起的“制作传统漆扇 感受非遗之美”两场活动,共吸引了来自晋江市第二实验幼儿园、晋江市第三实验幼儿园、晋江市第四实验幼儿园、晋江市星星实验幼儿园、晋江市艺术实验幼儿园、青阳街道青华幼儿园等共60组亲子家庭报名参加。沉浸式地学习和体验,唤起孩子们对传统文化的热爱和兴趣。

活动现场,在该中心工作人员的介绍下,孩子们解到了传统漆扇的由来和制作方法。之后,大家迫不及待地戴上围裙,在拿到国风扇子后跃跃欲试。瞧,孩子们在制作前就想好要使用的颜色,再轮到自己制作时小心翼翼地将三种颜色的大漆滴入水中,待其自然散开后再将扇子缓缓浸入水中再慢慢上提,让大漆在白色的扇面上留下水波纹路,一把独一无二的国风漆扇就大功告成了。

“太神奇了!”在看到自己制作的漆扇跃然而出,蔡晴伊小朋友忍不住感叹道。当天,有的孩子尝试45度角匀速插入扇子,有的尝试垂直旋转插入,有的则呈Z字形垂直插入。在制作过程中大家还发现了一个有趣的现象:扇子浸入水后漂浮在水面的油漆会吸附在扇面上,形成美丽的图案。通过制作漆扇,孩子们不仅体验了传统工艺的魅力,还看到了有趣的科学现象。

在等待漆扇风干的过程中,孩子们开启了一场科普之旅——牛奶旅行记。“从奶牛身上挤下来的牛奶,会直接送往储奶罐冷藏,之后再运输到工厂进行巴氏杀菌等一系列生产环节后再进行灌装。最后,罐装好的牛奶开始了新的旅行,它们由冷链运输车运往各个城市。”通过科普和互动问答,孩子们了解到牛奶的生产过程。

“在制作漆扇的过程中,孩子提升了动手能力,也了解到了漆扇的历史起源和文化内涵。同时,在营养小课堂环节,还学习到了牛奶的生产过程、如何选择优质奶等。”不少家长点赞此次活动。



家长声音

蔡晴伊的家长:在动手制作漆扇环节,女儿非常期待。当看到自己的漆扇成品时,她脸上洋溢着喜悦的笑容。这个活动不仅能够让孩子体验到非遗文化的魅力,还能收到自己制作的独一无二的扇子,体验感非常好。

庄沐萱的家长:这个活动不仅能够让孩子动手制作传统漆扇,还学到了许多科普知识。比如,认识奶牛的外观和身体构造、牛奶的生产过程等,丰富孩子的假期生活。



一个绘本故事,一段新的旅程。绘本阅读是打开孩子认知的渠道之一,亦是增进亲子情感的桥梁。今天,你陪孩子亲子共读了吗?在每周的“绘本栏目”中,我们将选取精彩的绘本故事作品刊发,快来加入我们吧!

本期绘本:《小红和小绿》

绘本介绍:这本绘本讲述的是卡车小红和小绿在送货的过程中发生的一系列故事,故事中的小红小绿就像是红灯和绿灯,一个总想着止步,一个总想着前进。作者通过这个故事,让孩子们轻松理解这个道理:要向小绿学习乐观向上的精神,遇到困难时不畏艰难,总能找到解决问题的方法。

讲述人:姚夫佑

幼儿园:晋江市安海镇第三中心幼儿园

互动墙:大家好,我是姚夫佑小朋友。我的兴趣爱好很多,我喜欢画画、玩乐高、踢足球、下围棋。要说最喜欢的事情,那就是听故事啦!我希望每天都可以听到很多有趣的故事。今天,我给大家带来的绘本故事也是我最喜欢的系列绘本之一,大家快来扫码听听看!另外,宫西达也的系列绘本作品都非常有趣,小朋友们有空可以看看!

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。

