

孩子哭闹不上学怎么办？ 建议：家长可以这样做



嘉宾名片

林婉青
晋江市紫峰中学专职心理教师

终于开学了，幼儿园门口再次成为情感交织的焦点。

每到入园季，“孩子哭闹”的场景都会在幼儿园门口上演。它不仅仅是孩子们迈向独立的第一步，更是对家长情感承受力的一次考验。

面对孩子哭闹，是应该正式地说再见，还是悄悄地离开？晋江市紫峰中学专职心理教师林婉青表示，孩子入园哭闹是很正常的，分离焦虑是家长和孩子都有。面对这样的情况，家长要给予积极暗示，保持坚定态度，让孩子尽快适应幼儿园的生活。

为什么孩子会哭闹不上学？

随着新学期的到来，不少幼儿园门口再次响起了孩子们的哭声。许多孩子在初次离家步入校园时，都会因为不适应新环境而感到焦虑和不安，这种情绪通过哭声表达出来，形成了一片“哇”声。

“孩子哭闹不上学的原因是多方面的。”林婉青介绍，首先是安全感的缺失。进入幼儿园，父母、亲人的暂时离开使孩子安全感缺失，导致心理、情绪、情感的不稳定，从而引发不良情绪。“孩子对父母有着很强的依恋感，突然要和父母分开，面对一个没有亲人的环境，会本能地产生分离焦虑。”

其次，就是环境变化带来的不适应。“和家里不一样，幼儿园的教室、玩具、厕所都有很大差别。这种陌生感会让孩子觉得不安全，进而产生恐惧。”林婉青介绍。

再次，就是照顾模式变化。在家里孩子可能是“众星捧月”，而在幼儿园稍不留神就可能被“忽视”，这种落差往往会导致孩子情感失落。

“行为规则的变化，也会影响到孩子。”林婉青介绍，家庭中孩子的行为具有随意性，而在幼儿园集体生活中，孩子们需要遵守各种规则，这会让他们感到不适应。

最后，生活自理能力不足。林婉青介绍，虽然部分家长已经在逐步培养孩子自理活动的的能力，但很多孩子具备的能力往往与幼儿园要求的自理能力存在一定差距。入园后，即便有老师的帮助，多数情况下还是要靠自己穿衣、喝水、吃饭等，这会让孩子在家里得到全面呵护的幼儿产生心理上的不适应。

家长可以怎样做？

针对孩子开学时的哭闹，林婉青建议，家长可以采取以下措施——

正视分离焦虑：分离焦虑在儿童发展过程中出现是正常的，几乎每个人都会焦虑。焦虑虽然感觉起来不舒服，但它能让我们警惕起来。分离焦虑不光孩子有，家长也有，而且在一定程度上是孩子情绪的一个重要影响因素。父母如果内心有压力，一定要先排解自己，再来照顾孩子。

给予积极暗示：孩子放学后，多和孩子聊聊天，谈谈他们在幼儿园发生的事，比如有什么开心的事发生，认识了几个新朋友，做了哪些有趣的游戏等。家长要肯定、鼓励孩子积极的行为，进行积极的心理暗示，让他们对幼儿园生活更有兴趣。

建立分别仪式感：一些父母为了避免孩子的哭闹，选择在孩子不注意时偷偷离开。这种行为会消耗孩子对父母的信任，让孩子感觉到被抛弃，增加他们对分离的恐惧。每天送孩子入园时，可以和孩子约定一个简单的告别仪式，比如一个拥抱、一个亲吻或者一句特别的话，让孩子感到安心。

准时接孩子放学：让孩子知道父母会在固定的时间接他们回家，增强孩子的安全感。

同步生活作息：帮助孩子建立规律的作息，尽量与幼儿园的作息时间保持一致，减少因作息改变带来的不适应。

培养孩子自理能力：在家里鼓励孩子自己的事情自己做，如自己穿衣、吃饭、上厕所等，提高孩子的生活自理能力，增强他们的自信心。

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！

咱厝宝妈分享育儿诀窍 几招轻松赋能亲子关系

本周起，“神兽”已返回校园。不少妈妈在朋友圈调侃道，在身边时觉得吵闹，一离开甚是想念。新学期，如何赋能亲子关系呢？本期“育儿经”栏目采访了晋江市第七实验幼儿园家长刘玉华，她将结合自己的带娃经历分享实用的育儿干货，一起来看看！

巧用游戏代替催促

有人曾将亲子关系比喻成“土壤”，认为在贫瘠的土壤里种不出任何教育的果实。“我们家娃怎么喊都不听。”“女儿特别任性，不满足她的需求就开始哭闹。”……很多家长抱怨养育孩子的难处，很多时候都靠大吼大叫来“镇压”孩子。如果想让亲子关系更融洽，家长还有其他更好的方法吗？

“生活中，有时候女儿在看电视剧或玩玩具，但已经到了该洗澡或睡觉的时间了，我发现用催促的方式很难起作用。后来，我尝试着跟孩子心平气和地沟通，或是跟孩子商量再玩几分钟并定闹钟，孩子会遵守我们做的约定。”刘玉华分享道。

享道，再后来她尝试将游戏融入生活中，不仅孩子乐于接受，家长也免于大发雷霆。可以说，借助游戏建立更亲密的亲子关系。

游戏对于每个孩子来说都无法抗拒，适时地用游戏代替催促，把抽象的事物具象化，也能更好地立规矩。“闺女常常不愿意洗澡，后来我就跟她比赛，看是我先挤好牙膏还是她先站到椅子上，结果还没等我数完‘一二三’，她已经跳到椅子上去了；当她不愿意洗头的时候，我就拿着花洒对她说：‘我是小花洒，我可想你了，想去你的头上逛逛’，这时孩子会很愉快地接受洗头。”刘玉华分享道。



分享嘉宾：刘玉华（刘安妍的妈妈）

嘉宾职业：会计

推荐幼儿园：晋江市第七实验幼儿园

带孩子看看外面的世界

在刚过去的假期里，刘玉华还安排了一场深度亲子旅行。在她看来，即便孩子还小，但对这个世界也是有感知的，旅途中的各种体验也很值得珍藏。“我刚带孩子去了一趟内蒙古，目睹了广袤的草原风光，体验了骑马、滑草等，还住了蒙古包、套娃酒店。对孩子来说，这些都是前所未有的体验，带给她快乐、新奇、震撼的情绪体验。”刘玉华分享道，旅行的意义不在于记住了多少，而是孩子的所见所感即所得。

刘玉华认为，旅行是一件特别有意义的事情。“带孩子旅行一定是费爸妈的事情，但不管怎样我依然还想坚持，因为在旅行过程中不仅能够增进亲子关系，对孩子也是一种历练，能够让她变得更自信、勇敢。”刘玉华告诉记者，这次从内蒙古回来后孩子仍对那个地方念念不忘。旅途中的所见所感会潜藏在孩子的潜意识里，在某个瞬间迸发出来。

给予孩子深度的陪伴

刘玉华坦言，生活节奏越来越快，再加上电子产品“肆虐”，父母陪伴孩子的时间越来越少，和孩子相处时更应该放下手机多陪陪孩子。“我下班回家陪孩子吃完饭，就会放下手机陪孩子做游戏。我常常和孩子玩扑克牌，从认识数字开始到按量取数，明白数的大小关系，学会了数与量的对应等。在我看来，扑克牌是一个很好的早教道具，不仅可以进行数学启蒙，还能通过不同的游戏锻炼孩子的专注力。”刘玉华分享道。

年来，只要有空都会带着孩子参加亲子驿站组织的活动，通过各种类型的活动带给孩子更丰富的成长体验。”刘玉华说道，最近刚带孩子参加了制作漆扇的活动，让孩子感受非遗文化之美，是一次特别棒的经历。



宝妈有话要说

日常生活中，家长常常会催促孩子，我也不例外。有一天，我催孩子起床穿衣服，但我的话几乎是耳旁风，孩子仍躺在床上不动。于是，我就拿出了三套衣服给她选择，她便饶有兴趣地选了起来，最终确定了其中一套并且自己迅速穿上了衣服。我认为，给予孩子有限的选择，尊重并支持她的决定，孩子不仅更容易配合，更能激发孩子的自主性和内驱力。

绘本阅读

施言昕小朋友分享 绘本故事《小兔子找妈妈》



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“绘本阅读”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：《小兔子找妈妈》

绘本介绍：《小兔子找妈妈》这本绘本，讲述了森林里有一只小白兔，因为贪玩迷了路，找不到妈妈。于是，它着急地去找妈妈，找了好久才找到妈妈。这个故事告诉我们，出门游玩的时候一定要牵好爸爸妈妈的手，不能贪玩到处跑，不然容易走失。

讲述人：施言昕

幼儿园：池店镇状元里中心幼儿园

互动墙：大家好，我叫施言昕，今年5岁半了。我是一个开朗的小女孩，喜欢跳舞、运动。最近，我还跟小伙伴们一起在大剧院演出。平时，我也喜欢跟妈妈一起读绘本，从绘本中了解到很多有意思的事情，这次读完小兔子找妈妈的故事，知道了出门的安全注意事项。快来扫码，听听我分享的故事吧！

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。



亲子健康

“白露”将至 这些保健干货别错过

俗话说，“白露秋夜夜，一夜凉一夜”。本周，即将迎来“白露”节气，虽说咱厝白天尚热，但早晚天气已有凉意。当下，如何从饮食、起居等方面着手幼儿保健呢？一起来看看本期“亲子健康”的干货分享。

温差拉大 注意腹部保暖

细心的家长会发现，“处暑”过后早晚温差变大，即便不整夜开着空调也不至于被热醒。由于当下季节处于过渡阶段，夜间气温逐渐转凉，为此家长要注意给孩子做好腹部保暖，以免受寒着凉引发秋季腹泻。此外，白天如果孩子有出汗的情况，要及时更换衣服，以免吹风受凉而感冒。

值得一提的是，本周孩子们重返校园，开启新学期的学习生活。家长可以帮助孩子养成早睡早起的作息习惯，在晚上9点前准备入睡，第二天7点前起床。这不仅能够帮助孩子尽快适应开学的生物钟，还有助于增强身体抵抗力，有足够的精气神应对第二天的学习生活。

气候宜人 可增加户外活动

秋天气候宜人，是一年当中适合锻炼身体的好季节。随着孩子逐渐适应校园生活，在闲暇之际家长可以多带孩子参加一些户外活动。比如，下午放学后带孩子到小区楼下或周边公园逛一逛，可骑自行车、跑步、跳绳、打球等。这不但能够增加孩子每日的运动时长，还能在这个过程中愉悦身心，增进亲子间的情感交流。

除此之外，家长还可以选择在周末或节假日，带着孩子爬爬周边的紫帽山、灵源山等，在亲近大自然的过程中感受季节的微妙变化，发现咱厝秋天的足迹。需要注意的是，当季可能会出现“悲秋”的情绪，为此多到户外走走、晒晒太阳，呼吸新鲜的空气，有助于开阔心胸、舒缓情绪。

滋阴润肺 多食白色的食物

在饮食方面，当季宜以滋阴润肺的食材为主，比如白萝卜、胡萝卜、莲藕、梨子、苹果、银耳、百合、茭白、南瓜、黑芝麻等，既能滋养脾胃，又能益肺润肠。需要注意的是，当季应少吃烧烤、辛辣食物或生冷瓜果，避免引发便秘或腹泻。早餐可以食用小米粥、南瓜粥等，具有健脾胃、补中气的作用。

南瓜胡萝卜粥：该道美食能够提高免疫功能，胡萝卜可促进消化。首先，备好南瓜、胡萝卜、稻米；之后，将南瓜去皮切块，胡萝卜去皮切丁，再加入适量大米一同煲粥。

莲子百合煲：该道美食具有补脾止泻、润肺止咳的功效。首先，备好适量的莲子、百合、精瘦肉，将莲子、百合清水浸泡30分钟，精瘦肉洗净、焯水。之后，将莲子、百合、精瘦肉一同入锅，加水煲熟后适当放些调味料。

莲藕排骨汤：该道美食具有健脾养胃、益血生肌、滋阴润燥的功效。首先，准备适量排骨、莲藕、姜片、盐；之后，将排骨焯水、莲藕切片；再将排骨、姜片一同放入锅中大火烧开，再放入藕片转小火炖煮1小时；炖好后加入适量盐即可享用。

亲子驿站

小工匠趣体验 感受非遗之美



“太神奇了，这样制作的扇子真是好看！”日前，由本报亲子驿站发起的“萌娃探秘非遗文化”亲子活动，引得现场参与的孩子连连惊叹。以漆为笔，以扇为画，一起来看看亲子家庭精彩的手作时光。

当天，来自晋江市第七实验幼儿园、晋江市第九实验幼儿园、青阳街道象山幼儿园及紫帽镇中心幼儿园的亲子家庭陆续抵达活动现场。在晋江长富牛奶配送中心依依老师的介绍下，亲子家庭了解了漆艺的历史和发展，并学习了漆扇的制作方法。听完讲解后，孩子们个个变身“小工匠”，迫不及待地想要制作一把独一无二的漆扇。

瞧，每个孩子拿到形状各异的扇子后，兴致勃勃地给扇子做好标记，并与家长交流自己喜欢的颜色。在家长的帮助下，孩子们先将选好的漆料滴入水中，当三种颜色扩散、叠加后，便手持扇子轻轻下水，沉入提转之间一把把漆扇新鲜“出炉”。看到自己的作品，孩子和家长连连惊叹：“太好看啦！”

在等待漆扇风干的过程中，依依老

师为孩子们分享了一堂生动的营养知识科普课——牛奶旅行记。在互动环节，孩子们踊跃参与，通过一问一答的方式了解牛奶的生产过程，及如何挑选优质的鲜牛奶。“通过这个活动，孩子不仅零距离地感受到了中华传统文化的魅力，还学到了很多营养健康知识。开学前的最后一场亲子活动，觉得特别有意思。”不少家长点赞此次活动。

家长声音

严牧言的家长：这场“萌娃探秘非遗文化”活动，为孩子提供了一个亲近传统文化的机会。当孩子拿到自己的作品时，脸上洋溢着自豪和满足的笑容。

王依依的家长：这个活动很有意义，在拿到自己制作的独一无二的漆扇时孩子特别兴奋。加入亲子驿站快一年了，我和孩子都特别享受每一场亲子活动的互动时光，特别美好。

