



# 如何与孩子和谐相处?

## 专家支招:有意经营亲子关系

你跟孩子相处时,是否常常在“忍不住出手”和“自责反思”中徘徊?当孩子的言行举止不符合预期时,家长该如何调整自己并作出适当的反馈?本期,记者采访了晋江市平山中学专职心理辅导教师、国家二级心理咨询师陈红礼,她将跟家长分享与孩子和谐相处的小妙招。



**现象**▶“家长在吼骂与懊恼中徘徊”

“我儿子常常一言不合就发脾气,生气起来还会扔玩具、打人。对此,我感到很苦恼,如果好好跟他说话,他一时半会儿不但听不进去,情绪还会越闹越凶。但如果我以‘暴制暴’,过后又会感到十分懊恼。”家住格林春天的王女士说道,自己常常在“忍不住发脾气”和“憋出内伤”中交叉循环,不懂得

该怎么和孩子相处,并科学地引导孩子接纳、调整坏情绪。

陈红礼认为,许多家长在和孩子的相处过程中,常常因为孩子“超出意料”的言行而被气得火冒三丈。面对这种情况,不少家长会“反思”自己与孩子的相处模式,有的还会学习一些与孩子相处的知识、技巧等。“家长愿意和孩子一起成长,这是值得鼓励和赞扬的事。然而,在实际操作过程中,却发现有些技巧也不能解决问题,比如有些家长温和地和孩子说话,却助长孩子的“嚣张”气焰,反而想还不如以简单粗暴的吼骂“制服”孩子。”陈红礼说,可是很多家长在吼骂甚至打完孩子后又会有些后悔。

**建议**▶“平日里有经营亲子关系”

在陈红礼看来,和孩子相处的方式、方法不能一概而论,每个孩子的个性特点、家庭情况都不相同,简单的育儿方式归结或交流技巧并不能适用于所有人。那么该如何更好地和孩子相处呢?

第一,家长需要自我成长。简单地说,就是“看见”自己、理解自己。比如,当孩子在公众场合哭闹,自己觉得

很生气,想要马上制止时,可以停下来问问自己:“是孩子当众哭闹让自己很丢面子?或是孩子不受自己的控制,让自己很不舒服?”表面上,是孩子的行为让自己很生气,但实际上是否和自己在意的东西有关呢?如果家长常常停下来“看见”自己,对孩子一些“出乎意料”的言行,可能会以更宽容的态度对待。

第二,和孩子好好相处并不在于当孩子发脾气、无理取闹的时候,而是在平时的相处过程中,家长要有意识地建立良好的亲子关系。俗话说,“关系大于一切”。平时,多注意听孩子“说”,而不是急于给意见、提建议;多欣赏孩子,哪怕是一些看上去“很糟糕”的事情背后,也能引导孩子看到积极乐观的因素;当孩子遇到困难时,和他一起想办法,并给他必要的支持和鼓励,而不是一味包办或者责怪、打骂等。当家长表现出开放、接纳、包容的态度,孩子更愿意在家长面前表现真实的自己,也更愿意信任家长。

第三,在孩子面前真实、坦诚。有的家长会担心自己无法时刻在孩子面前表现“好”的一面,进而影响到孩子。其实,孩子善于察言观色,家长的情绪好不好,对孩子的言行不接纳,孩子都能感觉出来。因此,家

长可以真诚地向孩子表达自己的感受。比如,家长因为工作压力很大,看到孩子“不听话”的行为很生气,可以坦诚地告诉孩子“我因为工作压力很大,对你很没有耐心”。这样坦诚、真实地表达,不仅可以让孩子理解家长,也能为孩子树立“真实表达自我”的榜样。

第四,和孩子相处的过程中,可以采用“双赢”的方式,让彼此都能愉快地接受。所谓的“双赢”指的是,面对一件事情时,家长和孩子都提出自己的想法,大家进行“讨价还价”,各自调整,直至最后大家都能接受。比如,孩子需要练习跳绳五分钟,但孩子不想跳那么久,家长就可以和孩子商量,跳多久能接受,是否可以接受先跳2分钟再跳3分钟等。但不建议和孩子“讲条件”,比如“你去跳绳5分钟,我就给你看5分钟手机”。用这样“交换条件”的方式,效果可想而知。

第五,在日常生活中,家长可以根据孩子的身心特点,通过游戏、角色扮演、旅行、亲子互动等方式,和孩子建立良好的亲子关系。在亲子互动过程中,多蹲下来和孩子对话,多站在孩子的角度理解孩子,多看见孩子的需求。

### 绘本阅读

## 陈铭钰小朋友分享绘本故事《小乌鸦爱妈妈》



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:**《小乌鸦爱妈妈》  
**绘本介绍:**这是一个关于孝顺和感恩的故事,主要讲述了一只小乌鸦如何照顾年老的妈妈。故事发生在一个春天,小乌鸦们在草地上欢快地玩耍,但小乌鸦选择留在家中照顾生病的妈妈。这个故事不仅是关于亲情的颂歌,也是对人性中美好品质的肯定,鼓励人们在日常生活中实践孝道和感恩。  
**讲述人:**陈铭钰  
**幼儿园:**晋江市青阳街道曾井幼儿园

**互动墙:**大家好,我是陈铭钰,今年6岁。我是一个非常腼腆的小女孩,喜欢静静地待在角落里,享受属于自己的小世界。不过,当我拿起画笔的时候,我就会变得非常兴奋和专注。我喜欢用色彩和线条来表达自己的想法和感受,也喜欢和大家分享我的画作。我觉得画画可以帮助我更好地理解世界,并且也可以让我更好地表达自己。未来,我希望可以继续坚持自己的爱好,并且结交更多的好朋友。

**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。



### 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!

# 亲子同行 携手成长

## 陪伴是孩子最好的礼物

**分享嘉宾:**庄佩霞(蔡启正妈妈)  
**嘉宾职业:**自主创业  
**推荐幼儿园:**晋江市实验幼儿园  
嘉天下分园

每位宝妈都像无畏的探险家,在这片既辛劳又美好的领域中不断耕耘和探索。本期,“育儿经”栏目邀请到晋江市实验幼儿园嘉天下分园的家长庄佩霞,她将结合自己的带娃经验,分享实用的育儿干货,快一起来看看她的分享。

**关键词**▶ 亲子阅读 共同开启奇妙之旅

“每一次轻轻翻动书页,都是一次新世界的探索。”越来越多的家庭将阅读作为亲子交流的桥梁,启正妈妈也不例外。

“由于我自己开公司,白天非常忙碌,所以我会尽量利用晚上的时间陪伴孩子。在他还很小的时候,我就开始跟他一起睡前共读了。遇到孩子喜欢的书,我会陪着他反复地阅读。比如,曾经他很喜欢一本叫《妈妈买绿豆》的绘本,我们前前后后读了将近200遍,绘本也从新书翻成了旧书。”启正妈妈告诉记者,在这个不厌其烦的过程中,孩子的阅读兴趣逐渐变得浓厚。

启正妈妈说道,她曾在了一本名叫《好妈妈胜过好老师》的书中得到启发。书中提到,阅读是一件自然而然的事情,家长不要有功利心,也不要强迫孩子。“之前,我无意中给孩子念了唐诗,没想到他很快就能背下来。后来,我索性买了《唐诗三百首》和孩子一起读。当然,做这些都是以孩子的喜好和兴趣为前提,如果他不想读了我们就不读了,



如果还想读我们就继续读。”启正妈妈欣慰地说道,现在如果孩子外出,他都会选择带上绘本,书已经渐渐成为孩子的好伙伴。

**关键词**▶ 调整心态 培养情绪稳定的孩子

启正妈妈说道,当了妈妈以后,她会有意地去阅读一些育儿方面的书籍。当她去阅读相关的书籍时,整个人的状态会变得比较轻盈,日常生活中也会用比较温和的态度去对待孩子。

“曾经有一段时间我很忙碌,发现孩子在那段时间里脾气很容易一点就‘炸’。而当我忙完回到家后,看到精力充沛的孩子在面前晃来晃去,我可能会在那个当下觉得他很吵,但实际上这是孩子在表达自我的方式。”启正妈妈分享道,当她意识到自己的状态不对时,及时调整自己的心态,并重新调整工作和生活节奏,渐渐放下焦虑和负面情绪。而在这个过程中,她不仅让自己的状态变得更加松弛了,也在潜

移默化中影响着身边人。“后来,我调整了自己的心态:白天我在上班,他在上学,我们相处的时间不多,所以在孩子放学后,我会尽量给予他温馨的陪伴。比如,我会让自己尽可能早点下班,陪他洗澡、喂奶、看书、睡觉等,他很快又恢复到平静的状态。在别人眼中,他是一个情绪特别稳定的小孩。”启正妈妈欣慰地说道,现在孩子还会每天跟她说:“妈妈,谢谢你!”一颗感恩的种子在孩子幼小的心灵里种下。

**关键词**▶ 走到户外 尽情释放孩子天性

启正妈妈坦言,除了周一到周五晚上的陪伴时光外,他们还特地每个周日设为“家庭陪伴日”。每个周日,她都会带着孩子出门溜达,尽情地释放孩子爱玩的天性。

“在孩子还小的时候,我更多的是带着他逛逛商场,因为幼龄阶段的小孩经常要吃喝拉撒,去商场比较方



便;等他上了幼儿园后,我基本就带他到户外玩了。比如,远一点的有厦门环岛路,厦门山海栈道,近一点的有八门山公园等。最近,我们很喜欢带孩子到绿洲公园露营,那里有成片的草地,能够让孩子肆无忌惮地奔跑。”启正妈妈分享道,忙碌了一周的他们,在那一刻也可以暂时放下

工作和生活中的烦恼,看着孩子在闹,他们在笑,惬意无比。

启正妈妈认为,如果孩子在家里跑跳,考虑到磕碰或吵闹问题,家长可能会给孩子设限。但当一家人共同走出户外,走进大自然的怀抱时,彼此的状态都很放松,这样的陪伴时光特别有意思。

### 五彩驿站

# 用爱守护 打造儿童安全乐园

在“11·9”全国消防日来临之际,咱厝各大幼儿园开展了形式多样、内容丰富的安全系列主题活动,用爱心为孩子筑起防火墙,让安全意识在孩子们心中生根发芽,营造更加安全、和谐的学习环境。一起来看看精彩花絮!

## 晋江市第二实验幼儿园教育集团 开展火灾应急疏散演练活动

为从小培养消防意识,掌握更多自救、逃生、自我保护的方法,晋江市第二实验幼儿园教育集团于近日开展火灾应急疏散演练活动。首先,各班教师根据幼儿年龄特点,通过宣传视频、故事、儿歌等多种形式积极开展消防小课堂活动,为幼儿呈现了一个生动有趣的消防安全教育环境,帮助幼儿掌握基本的自我防护意识和逃生技能,将消防安全教育渗透到幼儿一日生活中。

此外,该园还安排了一场实战演练。随着急促的警报声响起,拉开了集团消防安全演练的序幕。全体教师、幼儿捂住口鼻,低头弯腰沿着安全通道迅速从教室撤离到户外的安全场地。当到达指定安全地点后,各班教师迅速维持好秩序,清点人数,并及时汇报人员撤离情况,整个疏散演练过程既紧张又有秩序,达到了预期效果。演练结束后,该园还邀请晋江市消防救援大队工作人员现场指导教职工

正确使用灭火器灭火。该园园长何秀凤表示,通过此次消防演练活动,使师生进一步熟悉疏散路线并深入了解了逃生常识,增强了全体师生的安全意识和应对突发火灾的逃生能力。今后,学园将进一步把安全教育渗透到日常教学中,更会把安全作为首位工作常抓不懈,为幼儿营造一个安全的教育环境。



## 青阳街道象山幼儿园 开展“消防安全周”系列活动

上周,晋江市青阳街道象山幼儿园开展2024“消防安全周”系列活动。在主题晨会上,小朋友们尽情演绎《消防安全歌》,随后,该园还展开了一场防火逃生演练,提高全体师生的应急逃生能力。演练中,教师们快速组织孩子用湿毛巾捂口鼻,弯腰低姿,沿预定路线有序疏散。活动当天,该园还邀请消防员

到场,向师幼讲解并演示了灭火器的使用方法与步骤。同时,组织教职工进行消防安全主题讲座活动,还现场指导大家正确使用灭火器及消防栓。此外,该园大班段家长还组织亲子家庭走进消防站,带孩子们参观消防车和消防器材。该园园长陈玉蓉表示,通过此次消防安全系列活动的开展,不仅



增强了全体师幼的消防安全意识,也为幼儿园消防安全工作打下坚实的基础,为幼儿的安全健康成长保驾护航。

## 晋江市星星实验幼儿园 开展系列安全主题活动

日前,晋江市星星实验幼儿园通过宣传消防安全知识,演练消防器械技能,排查学园消防安全隐患等系列安全主题活动,以增强全体教职员工的消防安全意识,提高自救防范能力,确保师幼的生命安全。该园还邀请泉州州安应急中心工作人员对教职工进行了消防安全知识培训。同时,组织全体教职工开展了《幼儿园保育教育活动

常规、安全要点》培训。此外,该园教师还根据幼儿年龄特点,通过视频、儿歌、情境演示等方式,开展了内容丰富、形式多样的防灾减灾安全教育;同时通过升旗仪式国旗下安全教育,帮助幼儿了解地震、洪水、泥石流、火灾等自然灾害的相关知识,引导幼儿在学习过程中感受到灾难带来的危害,并学习自

我保护的方法。记者了解到,为深化校园网络环境的安全管理,确保校园网络系统稳定运行,该园还开展了网络安全专项检查,保障幼儿园信息化设备的安全稳定运行。该园园长吴玉倩表示,安全工作事关每一个幼儿的身体与健康与生命安全,接下去学园仍将用心用力用情抓好安全工作,不断提高安全管理工作水平,为孩子营造安全、快乐的幼儿园环境。