



咱厝老师支招： 让父爱不再“隐身”



陈红礼

许多爸爸常常处于“隐身”的状态。他或许是因为工作忙碌,或许想给予陪伴却不知从何着手。在“父亲节”来临之际,本报记者对话国家二级心理咨询师、晋江市平山中学专职心理辅导教师陈红礼,她将提供一些容易操作、行之有效的陪伴建议,感兴趣的家长可别错过啦!

现象:缺乏陪伴不利孩子成长

提到“爸爸”两个字,不少妈妈一瞬间就能找到共同话题。“我先生平时工作比较忙,回家的时间基本在沙发上躺平,很少会看到他跟孩子互动,比如主动邀孩子玩桌游、聊天,或者带孩子到户外跑跑跳跳等。”家住许厝社区的许女士苦恼地说道,可能长时间缺乏爸爸的有效陪伴,孩子比较不自信,也不太喜欢户外活动。

“父亲在孩子成长过程中扮演着独特且不可替代的关键角色,他是孩子探索世界的安全后盾,是学习规则与责任的引路人,是建立自信与独立精神的鼓励者,是理解社会与人际的教练,是塑造性别认同与价值观的关键榜样。”陈红礼认为,父亲的长期缺席会削弱父亲与孩子的联结,影响孩子情感安全感和自我价值感;缺乏父亲的示范和互动,孩子可能更难健康地识别、表达和管理自己的情绪,影响未来建立亲密关系的能力。此外,还可能导致孩子缺乏对权威的尊重,行为更具冲动性和攻击性,更容易出现纪律问题,甚至出现低自尊和自信心不足等现象。

建议:陪伴隐藏在生活细节里

那么,对于日常较为忙碌的爸爸们来说,该如何给予孩子有效的陪伴呢?陈红礼告诉记者,父亲的有效陪伴并不需要轰轰烈烈的形式,它可以藏在日常生活的缝隙里,比如上学或放学的路上和孩子聊聊天,可以聊学校里的趣事、当天的心情、看到的风景等;回家后,一起玩简单的接龙游戏、猜谜语、做家务等;每天抽出15—20分钟,完全放下手机和工作,跟孩子们的节奏和兴趣一起玩搭积木、过家家、角色扮演等。

如果孩子年纪大一些,爸爸还可以参与到孩子的学习当中。需要注意的是,当孩子在写作业时爸爸只需要安静地在一旁看书、工作,营造专注氛围,而不是监督孩子;日常生活中,可以认真了解并支持孩子的兴趣爱好,参加孩子的演出、比赛等,做他最忠实的观众;当孩子主动分享高兴还是烦恼的事情,爸爸要停下手中的事看着他的眼睛认真倾听,不急于评判、打断或给出解决方案,而是先传递理解的心情,让孩子感受到被尊重和理解。

随着孩子年龄的增长,爸爸的爱不变,但爱的方式要“升级”。陈红礼建议道,当孩子处于儿童期时,爸爸可陪孩子玩耍嬉戏,同时教给孩子规则,引导孩子建立规则意识;当孩子处于青春期时,爸爸从紧握的手变成守望的灯,建议适当给孩子伸展空间,同时提供稳固的支持;当孩子成年后,爸爸则退到一旁,随时欢迎孩子回家或归来。

相关链接

在“严爸爸”和“慈爸爸”间怎么选?

日常生活中,很多爸爸在“严父亲”和“慈父亲”之间来回摇摆。“昨晚忍不住把孩子骂了一顿,刚骂完就开始内疚、心疼,到了第二天对孩子的态度又来了个大反转。但是我自己感觉这么做不太对,却不知道该怎么改变。”市民王先生说道。

陈红礼认为,作为爸爸要“严”得有道理,在规则、底线上不能让步和突破。比如,安全、诚信、尊重他人等这些底线必须守住。当孩子破坏了规矩,让他承担相应后果,比如道歉、解决问题等,而不是骂他“笨蛋”或者打一顿,让孩子知道为自己的行为负责;同时,作为爸爸也要“慈”得走心,理解孩子的感受,读懂孩子的需求。爸爸给予孩子的安全感,是今后闯荡世界最大的底气。



亲子驿站

萌趣探究 快乐实践



快乐安全卫士 学防溺水知识

“大家知道有哪些地方容易发生溺水吗?”7日上午,由本报亲子驿站发起的“珍爱生命 预防溺水”社会实践活动走进晋江全民健身运动中心,组织晋江市实验幼儿园、晋江市第二实验幼儿园共数十组亲子家庭到场。在丰富有趣的实践中,孩子们满载而归。

活动现场,专业的游泳教练借助科普视频、主题绘本及溺水事件,向在场的亲子家庭科普如何防止溺水。比如,要选择正规、安全的游泳场所,游泳时一定要有大人的陪同,不要贸然跳水和潜水,更不能在水下憋气。如果小伙伴不慎落水,可以扔游泳圈或其他漂浮物给溺水者。需要注意的是,营救过程中不可以手拉手施救,此举稍不留神就会被溺水者拉下水。

值得一提的是,当天还安排了实操环节。在教练的示范下,孩子们现场学习心肺复苏术,并了解常用的几类泳姿。随后,在家长的陪伴下孩子们“扑通”下水啦!不少家长表示,这还是第一次带孩子参加防溺水的实践活动,特别有意义。张万成的妈妈告诉记者,在科普课程中孩子十分认真倾听,且在互动环节积极举手互动,孩子学到不少实用的知识。



炎炎夏日,由本报亲子驿站发起的系列实践活动,吸引了咱厝诸多亲子家庭广泛关注和参与。变身安全卫士,学防溺水知识;学做小小医师,自制驱蚊香囊;走进晋江博物馆特展,探寻归家藏品的前世今生……快一起来看看精彩花絮!

参观归家藏品 体验趣味涂鸦

8日上午,由本报亲子驿站发起的“与文物对话 寻文物归途”趣味实践活动走进晋江市博物馆,来自晋江市第三实验幼儿园、晋江市第四实验幼儿园的数十组亲子家庭,探寻“海外文物归家”之旅。

在宣讲员的带领下,亲子家庭沉浸式参观了庄铭博高克娟伉俪海外收藏捐赠特展。活动现场,亲子家庭先后参观了1823件藏品,其中有精美瓷器、珐琅、邮票、钱币、首饰等。孩子们或驻足仔细观赏,或认真聆听讲解员的

介绍,当遇到喜欢的藏品时还会摆出可爱的模样与其合影。

当天,主办方还安排了趣味的亲子涂鸦环节。孩子们结合参观过程中见到的瓷器配色,再加入一点自己的想法和创意,在纸上涂涂画画出独一无二的陶瓷作品。在这个过程中,不仅能够让孩子将自己的奇思妙想展现出来,还能够增进亲子情感。

“这个活动特别有意思,印象特别深刻的是参观藏品的环节,宣讲员带领我们了解一件件藏品背后的故事,大人听了都觉得意犹未尽,孩子也听得津津有味。”不少家长表示,接下去有时间还想带孩子再看几回特展,让孩子在参观过程中感受海外侨胞的故土情结。



变身小小医师 自制驱蚊香囊

7日下午,由本报亲子驿站携手泉州健桦堂中医馆发起的“中医馆奇妙之旅”,吸引了晋江市星星实验幼儿园、第四实验幼儿园、第六实验幼儿园、新塘街道中心幼儿园、沙塘中心幼儿园及罗山街道小童星幼儿园部分亲子家庭到场参加。

刚抵达现场,孩子们迫不及待地穿上传统服饰,秒变“小中医”开启拍照打卡之旅。随后,在该医馆医师的科普下,孩子们认识了民间所说的“五毒”,包括蝎子、蜈蚣、蟾蜍、蛇和壁虎,并了解“五毒”在中医中的应用。“壁虎最神奇的本领是什么?”“蟾蜍身上的小疙瘩藏着什么宝贝?”……在互动环节,这些问题都难不倒孩子们。

备受孩子们期待的,还数当天的动手自制驱蚊避祟香囊。首先,将事先备好的陈皮、艾叶、藿香、苏叶、苍术等中药材,放入药材钵中仔细研磨,最后再将碾碎的中药碎放入袋子中,一个具有驱蚊防虫、祛湿止痒功效的香囊就制作好了。拿到自己的手工作品,孩子们爱不释手。



当天,孩子们还体验了传统游戏投壶,并赢取精美礼品。“这个活动体验感特别丰富,能够让孩子在了解传统中医文化的同时,学到不少中医保健知识。活动最后,当孩子拿到‘小小中医师’的荣誉奖状时,心里乐开了花。”不少家长点赞此次活动。

青阳街道青华幼儿园 举行第二届木偶艺术节



本报讯 日前,晋江市青阳街道青华幼儿园第二届木偶艺术节和闽南语文化节活动圆满举行。活动以“闽南童谣庆六一,粽情戏话端午”为主题,打造了一场非遗与传统交织的欢乐盛宴。

活动现场,孩子们化身小小“非遗传承人”,在木偶戏表演选拔赛中精彩不断,用灵动的木偶演绎趣味故事;闽南童谣舞台更是将稚嫩童声与闽南韵味完美融合,赢得阵阵喝彩。值得一提的是,该园教师也同步带来了闽南语木偶剧,以地方方言和精湛技艺,带孩子们领略非遗魅力。

今年,该园还特设亲子活动区,在“青华杯”亲子木偶制作比赛中,家长与孩子巧手共创;在亲子闽南语擂台赛上,闽南话比拼妙趣横生。此外,还有爱心满满的木偶义卖、家长进课堂包粽子、趣味儿童节亲子游园等,各类互动环节让校园内充满了欢声笑语。

该园园长张雅婷告诉记者,此次木偶艺术节活动持续两周,共开展了木偶走秀、木偶剧表演、“青华杯”亲子木偶制作、木偶义卖、教师闽南语木偶剧表演、幼儿闽南语情景剧、亲子闽南语擂台赛等近15场活动,每个幼儿和家都能根据自己的兴趣选择活动参与。在这个过程中,闽南文化与节日传统、艺术创意深度结合,让孩子们在欢乐中感受文化底蕴,收获难忘的节日记忆。

闽南童谣秀

郭芷宁小朋友分享 闽南童谣《印象晋江》



一首闽南童谣,串起了祖孙三代温情,让古乡音在孩子口中焕发新生。在晋江经济报发起的晋江市第七届亲子阅读季暨闽南童谣传唱活动中,由郭芷宁小朋友带来的闽南童谣《印象晋江》荣获二等奖。快一起来欣赏郭芷宁小朋友的作品吧!

本期嘉宾:郭芷宁

投稿作品:《印象晋江》

获奖荣誉:二等奖

幼儿园:晋江市实验幼儿园嘉天下分园

参与心得:孩子的爷爷奶奶是地道的闽南人,从她咿呀学语开始,老人家就教她讲闽南语。还记得孩子传唱的第一首闽南童谣《天顶一块铜》是从爷爷那里学来的,她觉得很有意思,至今还琅琅上口。正是家庭里的闽南语氛围,让我们有了较为坚实的语言基础。得知闽南童谣征集活动时,宝贝当即表现出浓厚的兴趣。我与孩子练习童谣的过程中,不仅增强了对闽南文化的认同,还把家人和身边人也带动了起来,他们跟着记忆、跟着传唱,一起感受闽南语的魅力。



扫码看视频

本版由本报记者张清清采写

晋江市实验幼儿园嘉天下分园 创意亲子活动,让幼小衔接更有趣

本报讯 日前,晋江市实验幼儿园嘉天下分园举办了一场以“簪花博士帽”为主题的家长开放日活动,旨在通过亲子互动的方式加强家园联系,同时为孩子们即将到来的小学生活做好准备,众多家长和孩子们积极参与。

活动现场,家长与孩子齐聚一堂,共同投入到博士帽手工制作中。扭扭棒、彩纸、亮片、丝线等材料在大

手小手的协作下,逐渐变成一顶顶独具匠心的博士帽。孩子们专注构思,家长们在旁耐心引导,亲子间温馨互动,创意与爱意在空中弥漫。制作完成后,还设置了博士帽走秀环节,小朋友们头戴亲自动手制作的博士帽,自信满满地走上“T台”。这场走秀不仅是创意成果的展示,更是孩子们迈向小学新阶段的预演。

该园副园长洪薇告诉记者,此次活动巧妙地将幼小衔接教育与趣味手工、走秀相结合,不仅锻炼了孩子们的动手能力和自信心,也为亲子交流提供了宝贵的契机,帮助孩子们以积极饱满的姿态迎接小学生活,期待孩子们在未来的成长道路上,能够带着今天的快乐和自信,勇敢地迎接每一个新的挑战。

晋江经济报《爱家》周刊年度合作品牌

品牌热线:13505065057

华浔品味装饰 HUAXUN TASTE DECORATION 晋江总部



品味空间·生活无限

地址:晋江市市标旁德辉华庭二楼202号

电话:0595-85617268 85617368



居然之家 Easyhome 晋江店



居然之家晋江店一站式
高端建材家居旗舰MALL

地址:晋江市长兴路601号乔丹中心
电话:0595-82092222

和平国际广场

CIMEN 喜盈门

建材/家具/全屋定制/电器/设计公司

买好建材家具 8万m²

—— 晋江喜盈门

地址| 和平中路(晋江机场旁) 热线| 8322 3888

虚位以待

招商热线:13505065057