



《亲子周刊》官方微信公众号

园长专访

咱厝园长来支招 解锁亲子关系“通关秘籍”

暑期已过半,不少家长和孩子进入“相看两生厌”的阶段,孩子日常作息混乱、沉迷电子产品等行为,一不小心就会激发亲子矛盾。本期,记者采访了晋江市艺树实验幼儿园园长蔡彩萍,她将为家长分享实用的情绪管理“通关秘籍”,帮家长和孩子一起解锁炎热夏日里的“和谐密码”。



蔡彩萍

现象 亲子矛盾引发“情绪失控”

蔡彩萍认为,暑期里很多一触即发的“亲子大战”,其实是孩子发出了成长信号。比如,每天晚睡晚起、午睡消失,是孩子在试探“自主掌控生活”的边界——他们想自己决定什么时候玩、什么时候睡,这是独立意识萌芽的标志;孩子抱着平板、手机不撒手,是现实世界暂时无法满足他们的好奇心——不如趁机和孩子聊一聊:“你最喜欢动画片

里的哪个角色?我们一起演出来好不好?”

“亲子矛盾的本质其实是孩子用‘问题行为’,在敲开家长的‘理解之门’。当孩子出现问题时,家长别急着解决或训斥,这个时候可以先蹲下来问一句:‘你为什么这么想?’蔡彩萍提醒道,比如孩子常常把‘妈妈我好无聊’挂在嘴边,说明孩子在发出‘求助信号’,他们需要家长当‘灵感搭档’,一起把‘无聊时间’变成‘创意亲子时光’;当孩子不肯收拾玩具、摆碗筷,家长试试把家务变成角色游戏:‘谁先把积木送回家,谁就是今天的‘收纳小超人!’”

蔡彩萍表示,在面对矛盾时,家长的情绪反应就像投入孩子心湖的小石子,激起的涟漪比想象的还要大。如果家长情绪失控,在当下孩子要么缩成一团不敢动(害怕),要么哭着说“我错了”(自我否定),要么翻起来反抗(模仿)。长此以往,孩子可能会因为总是被吼而缺乏安全感。

建议 先当好自己的“情绪管家”

那么,家长该如何为孩子树立榜样,学会管理自己的情绪呢?蔡彩萍认为,家长情绪稳定的秘籍是先给自己的情绪“充好电”。首先,给情绪装个“雷达”,记录下那些让你“炸毛”的瞬间——是孩子磨磨蹭蹭蹭吃饭?还是玩具撒了一地?找到这些“触发按钮”,下次就能提前预警:“他要玩水了,我可能会烦,得先深呼吸。”其次,给带娃和工作的双重压力找个“出口”,试试每天留10分钟给自己——喝杯茶、追追剧、聊聊天,告诉自己:“我先充好电,才能更好地爱孩子。”

此外,蔡彩萍还建议家长降低假期里的“KPI”预期值,暑假不是“带娃考核期”,允许自己偶尔手忙脚乱,允许孩子把颜料涂在墙上(事后一起擦干净就好),允许计划被打乱。蔡彩萍认为,情绪没有对错,但

是表达方式有高下,家长要学会把“我好生气”变成孩子能听懂的“天气预报”。比如,将“指责”换成“感受”,将“命令”换成“原因”,用“我句式”代替“你句式”。比如:“我需要安静一会儿,等我准备好,我们再讲故事。”

如果家长没忍住吼了孩子,该怎么办呢?蔡彩萍建议用以下3招快速“灭火”,还能把危机变成“修复契机”。第一招“物理暂停法”:对孩子说“妈妈现在有点激动,需要去阳台吹吹风,5分钟后回来和你说话”(切断“情绪传染链”);第二招“身体降温法”:试试深吸4秒、憋住7秒、慢慢吐8秒,重复3次,情绪会慢慢缓和下来;第三招“自我对话法”:在心里对自己说“玩闹是孩子的天性”“吼叫解决不了问题”“等下我要和他道歉”(用理性把情绪“拉回正轨”)。



亲子关系修复小贴士

1. 家长蹲下来看着孩子的眼睛真诚道歉,孩子会知道原来大人也会犯错,犯错后要道歉。
2. 学会倾听孩子的感受,家长可以聊聊对孩子发脾气时孩子心里是什么感觉,让孩子觉得“我的感受很重要”。
3. 等孩子平静后和孩子一起想办法,比如“下次我们遇到这种情况,怎么解决会更好呢?”
4. 记得给孩子一个温暖的拥抱,让孩子知道不管怎样家都是最安全的港湾。

晋江市艺树实验幼儿园开展社区暖心宣讲活动

本报讯 日前,晋江市艺树实验幼儿园教育集团组织教师志愿者们走进青阳街道陈村社区开展了一场以“预防溺水 珍爱生命”为主题的宣传教育活动,通过丰富有趣的形式,为社区居民筑牢防溺水安全防线。

活动现场,该园老师陈琼琼带来防溺水绘本《如果不安全玩水》,用通俗易懂、充满童趣的语言讲解了溺水的危害、哪些地方容易发生溺水事故等。孩子们知道了河边、池塘边、水库边等没有安全防护设施的地方不能去,也明白了即使是看似平静的水域,也可能暗藏危险。为了让孩子们更好地掌握防溺水技能,现场还设置了知识竞答环节,内容涵盖防溺水知识、自救与互救方法等题目。

该园园长蔡彩萍表示,此次“预防溺水 珍爱生命”宣传教育活动,通过生动的绘本讲解和有趣的知识竞答,将防溺水知识以寓教于乐的方式传递给社区居民。接下来,该园还将持续开展安全主题活动,共同为为孩子们营造一个安全健康的成长环境。

闽南童谣秀

杨子欣小朋友分享闽南童谣《云晋江》



关于家乡的风景,你了解多少?日前,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,由杨子欣小朋友带来的闽南童谣《云晋江》荣获三等奖。在这首闽南童谣中,五店市、番仔楼、五里桥、草庵等晋江特色景点都被一一提到,快一起来欣赏杨子欣小朋友的作品吧!

本期嘉宾:杨子欣
投稿作品:《云晋江》
获奖荣誉:三等奖
幼儿园:晋江市第九实验幼儿园
参与心得:“孩子的爸爸是安徽人,我是泉州本地人。平时,在家时孩子跟家里人都用普通话沟通,只有跟我会偶尔讲几句闽南话。”杨子欣的妈妈欣慰地说道,由于她自己很喜欢闽南童谣,所以生活中也会教孩子念。在孩子上了幼儿园后,对闽南童谣更加感兴趣了,每天晚上都会听苏达娜的原创作品《哪里的童谣》。
记者了解到,杨子欣在妈妈的指导下,参赛的作品《云晋江》反复念了几个晚上就学会了。杨子欣的妈妈欣慰地说道,由于孩子的外婆听不懂普通话,为了能够跟外婆更好地交流,孩子很认真地在学闽南话。在她看来,闽南语是地道的家乡话,值得鼓励孩子学习。



本版由本报记者张清清、黄海莲,通讯员丁健源采写

暑期蓄力 快乐衔接 请收下这份成长指南

眼下,幼儿园毕业班的孩子们迎来了小学入学倒计时。面对即将到来的小学生活,孩子们可以提前做点什么呢?家长该从哪些方面着手,帮助孩子更好地适应小学生活呢?本期,“亲子健康”将从生活、学习等方面分享实用建议,帮助准小学生及父母度过“焦虑期”。

了解小学生活

幼儿园和小学生活有什么不一样呢?如有条件,建议家长带孩子到小学周边逛一逛,向孩子介绍校园的历史和现状,带孩子了解学校的布局,激发孩子对小学生活的憧憬。此外,还可以借助学校相关的图片或视频,进一步熟悉并欣赏校园环境。

值得一提的是,小学生在校学习、生活作息和幼儿园不同,比如在幼儿园里会安排特定的午睡时间,但在小学里中午休息时间较短。对此,建议家长有意识地在8月份帮助孩子调整生物钟,比如在晚上9点半前上床睡觉,早上7点左右起床,慢慢减少午睡的时间。

学会整理物品

对即将到来的学习生活,需要给孩子提前准备哪些学习和生活用品呢?结合多位一年级老师分享的经验,家长可以提前给孩子备好书包、笔袋、铅笔、转笔刀、橡皮、直尺、透明包书皮、姓名贴、文件夹等学习用品。在采购书包、文具的过程中,建议家长全程让孩子参与,并倾听、尊重孩子的想法和建议,这能让孩子产生“我的学习我负责”的感受。

在生活用品方面,建议帮孩子备好水壶、消毒湿巾等个人用品。同时,让孩子渐渐学会分类、归纳自己的个人物品。比如,鼓励孩子动手整理书包和文具盒。在日常生活中,有意识地让孩子参与穿衣、扫地、擦桌子等力所能及的生活琐事,培养孩子对生活、学习的责任心。

培养良好习惯

幼儿园阶段的孩子大多好动,而且没有时间观念,注意力没办法长时间集中。为此,建议家长有意地培养孩子良好的学习习惯,避免孩子到了小学后出现上课不听讲、上课常迟到、写作业磨蹭等问题。

在提升专注力方面,家长可以从孩子最感兴趣的搭积木、画画、拼图等活动入手,逐步提高时间要求和活动难度,一点点地延长孩子的专注时长;在提高表达能力方面,家长在和孩子的交谈中尽量提醒孩子语言要规范、准确,讲完绘本故事后可以提一些问题和孩子互动;此外,还可以在日常生活渗透数学游戏,让孩子感知数学的概念,如大小、远近、高低等。

亲子驿站

玩传统游戏 学交通知识 亲子共度暑期好时光

玩乐中传承,实践中学习。日前,本报亲子驿站发起丰富多彩的实践活动,带孩子们前往五店市传统街区体验妙趣横生的传统游戏,探访交警中队学习暑期交通安全知识。从传统文化的趣味体验到现代交通安全规则的沉浸式学习,孩子们开启了丰富多元的成长之旅。



呼声包围。小小的圆圈在孩子们手中飞出,目标并非仅仅是地上的小礼物,更是那份纯粹的期待与得偿所愿的喜悦。“我套中啦!”圆圈在阳光下划出小小弧线,圈住的是零食和玩具,圈不住的是满场流淌、简单而饱满的欢乐。

值得一提的是,现场设置的涂鸦区域成为孩子们想象力自由驰骋的天地。孩子们小手握着彩笔,在画纸上毫无拘束地涂抹。这一幅幅稚拙却生机勃勃的作品,让厚重的古厝门楣之下,焕发出鲜亮、本真的童趣光芒。不少家长认为此次活动特别有意义,设置了丰富多彩的互动环节,孩子们投壶的专注、套圈的雀跃、涂鸦的自由等,与古厝街巷的沉静奇妙融合在一起。

趣味实践之旅 学交通安全知识

“交警叔叔开铁骑带我去兜风,真好玩!”日前,由本报亲子驿站组织发起的“暑期交通安全训练营”实践活动,组织晋江市第三实验幼儿园、晋江市艺树实验幼儿园部分亲子家庭,前往晋江市交警大队青阳中队,在趣味的实践互动中学习暑期交通安全知识,一起来看看精彩的互动花絮!



萌娃闯五店市 涂鸭染亮古厝

日前,晋江市五店市状元街戏台迎来了一群“小游客”——亲子驿站的萌娃们,他们背着水壶、牵着爸妈的手踏着轻快的步伐,奔赴由本报发起的“五店市趣味游园活动”。在父母的陪伴下,孩子们像一群雀跃的小鸟,飞进了这片充满历史回音的文化街区。

当天,主办方共设有智“投”挑战、守护之“箭”、趣味套圈等趣味环节。在投篮区,小将们各显身手,用稚嫩的小手握住细长的箭矢,眼睛一眨不眨地盯着前方古朴的铜壶,小脸写满了认真与期待。无论箭矢稳稳落入壶中发出清脆声响,还是擦着边缘遗憾滑落,围观的家长们都以热情的掌声或善意的鼓励。而守护之“箭”环节成了亲子合作的最佳舞台,家长王先生说道:“平时忙,难得和孩子沉浸式互动,看他专注的小模样,值了。”

瞧,套圈场地始终被此起彼伏的欢

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 晋江总部
HUAXUN TASTE DECORATION

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

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