



《亲子周刊》  
官方微信公众号

园长访谈

## 让成长“自然”发生 咱厝园长分享户外遛娃干货



丁娜莉

看星空远山,听风声虫鸣,闻泥土芬芳。越来越多的家长意识到,带孩子走进大自然中,能够带来意想不到的收获。本期,“园长访谈”专栏对话晋江市第四实验幼儿园园长丁娜莉,她结合自己多年的从教经验,与家长分享亲子探索大自然的干货及注意事项,快一起来看看吧!

观点

大自然是生动的“活教材”

“大自然其实不是孩子的游乐场,而是一个没有天花板的教室,是一本永远翻不完的无字天书。”丁娜莉分享道,走进大自然能促进孩子五个维度的发展。首先,是感官与身体的发展。大自然本身就是最生动的教材,置身其中孩子能够闻到泥土的芬芳,触摸树皮的粗糙,听到风声鸟鸣,这种丰富的感官刺激是任何室内玩具都无法比拟的。

其次,有助于提高孩子的认知与思维。为什么树叶会变黄?蚂蚁为什么会排队搬运食物?孩子在观察、比较、分类(比如收集不同形状的叶子)中,构建起对世界最初的逻辑认知。第三,有助于提升孩子的语言表达能力。“这块石头像一只乌龟”“快看,云朵在赛跑!”——这种生动、诗意的语言正是在自然中被激发的。

此外,还有助于孩子提高调节情绪和社会交往的能力。“广阔的自然空间能有效舒缓孩子的焦虑和压力。同时,在自然中结伴探索,孩子需要学习协商、分享、合作,比如一起搭一个“秘密基地”,这无形中锻炼了他们的社交技能和团队精神。”丁娜莉补充道,在探索的过程中,观察一朵花从绽放到凋零、照顾一株植物、偶遇一只死去的小虫等,这些经历能够让孩子更直观地接受生命教育和美育。



建议

家长成为孩子的“脚手架”

那么,在和孩子一起探索大自然的过程中,家长该如何更好地引导孩子呢?丁娜莉认为,家长要有意识地转变角色——从看守者变成引导者,去引导孩子观察大自然中的现象,去发现大自然中正在发生的事情,而不是单纯把孩子扔到大自然里玩一玩就好。家长要做的,不是知识的灌输者,而是成为支持孩子的“脚手架”。

首先,在出发前的准备阶段,可以让孩子参与选择目的地,可以通过看地图、风景图片,让他对此次出行有参与感和主人翁感。此外,还可以和孩子一起商定一个活动主题,比如“今天我们是颜色猎人,要寻找三种不同的绿色”,或是“我们是声音侦探,一起去收集五种自然界中的声音”,这能够让探索之旅更有趣味性和焦点。

其次,出发前可以和孩子一起准备物资,比如饮用水、零食、备用衣服等;除了必需品外,还可以给孩子准备一个观察大自然的“百宝箱”,里面可以有放大镜用来观察小昆虫和叶脉,一个小笔记本和彩笔用来记录,一个收集袋用来装好看的石头和树叶等。在户外探索阶段,家长要记住“慢下来”“管住嘴”“放放手”这三个关键词,不要不停地赶路,或不停地提问,给答案,允许孩子弄脏衣服、踩水坑、抱抱大树等。

最后,在结束探索旅程后,家长还可以引导孩子聊一聊此次户外活动的有趣发现,或者将收集来的宝贝物贴在本子上,还可以根据当天的探索找一本相关的绘本或科普书一起阅读,将直接经验与间接知识连接起来。

小贴士

1. 建议家长提前勘察环境,避开危险区域(如悬崖、深水)。明确告知孩子安全边界,如“不能离开我的视线”。
2. 穿适合户外运动的衣物和防滑的鞋子,采用“洋葱式穿衣法”以便随时增减衣服。
3. 保持平和的心态陪伴孩子,天气可能会变,孩子可能会哭闹,过程比结果重要。
4. 教导孩子尊重生命,不随意打扰小动物。不认识的植物、真菌不要触摸,更不要放入口中。

晋江经济报亲子驿站 实践基地  
——中国品牌之都·亲子推荐品牌——

### 攀登体育

篮球 体适能 跳绳 跑酷

上课地址: 崇德路金融广场 攀登体育 Ascend Sports TEL:173 599 992 21

## 解锁户外乐趣: 带娃探秘大自然

秋末冬初,踩在林间小道上,枯黄的落叶发出嘎吱嘎吱的声响。这个季节,家长如果想带着孩子走进大自然,可以借助花草树木、石头云朵等自然景物,开启一场充满趣味的户外游戏。如何根据不同自然场景与互动需求,让亲子时光既欢乐又有意义呢?这篇攻略别错过。

关键词: 亲子互动  
共探自然奥秘

很多家长会选择在周末带孩子到周边公园溜达一圈,但让他陪孩子“玩”起来,还真不知道如何着手。出发前,家长可以带上放大镜,和孩子一起蹲下身,探索一朵花的纤细花蕊、一片叶的清晰脉络,或是一只蜘蛛编织的精巧蛛网。微观视角下,自然的细节之美会给孩子带来别样惊喜。

漫步山中小径,还可以和孩子一起收集形态各异的落叶,色彩斑斓的花瓣和圆润可爱的小石子。回家后,和孩子一起将这些“自然宝藏”做成拼贴画,或串成独一无二的自然风铃,让户外记忆定格成美好摆件。

当然,还可以找一处安静的角落坐下,和孩子一起闭上眼睛,约定一分钟内只用心倾听,不说话。时间结束后,互相分享听到的声音——是鸟鸣,风吹树叶的沙声,还是溪流在呢喃?这个简单的游戏能提升孩子的专注力和对自然的感受力。

关键词: 随时出发  
零准备玩转户外

如果一时兴起,没有任何准备就想出门探索?那么,家长可以尝试以下这几类游戏,无须任何工具,走到户外就能立刻开启,让闲暇时光变得充实有趣。比如,可以在平坦的草地上开快奔跑,感受风拂过脸颊的触感,体验运动带来的快乐。

或者,将捡来大小、形状、颜色不同的石头或树叶,引导孩子按“从大到小”“从长到短”或“从深绿到浅绿”的顺序排队。在游戏中,锻炼孩子的分类与排序能力,还能让他们学会观察事物的差异。

此外,还可以带着孩子特意走在铺满落叶的小路上,或是踩过干枯的树枝,听脚下发出“沙沙”声、“咔嚓”声。让孩子感受不同自然物的触感差异,同时聆听自然赋予的独特“声响”。

关键词: 组队玩耍  
在互动中学会合作

如果想在周末或节假日,约上亲朋好友和孩子的小伙伴们一起玩耍,可以尝试多人游戏,既能增加互动乐趣,又能培养孩子的沟通能力与团队协作意识。

比如,畅玩自然接力赛。首先,将大家分成两组,用宽大的树叶当“接力棒”,或是在户外设置“跨过小土坡”“绕过小树”“跳过小水洼”等简单关卡。每组成员依次完成接力任务,合作冲向终点,在奔跑与配合中感受团队的力量。

或者,集体搭“家园”。首先,讨论要搭建“小鸟的家”还是“昆虫乐园”,然后分工合作——有人收集粗壮的树枝当框架,有人捡拾柔软的树叶铺“屋顶”,有人找来小石子固定结构。在搭建过程中,大家一起商量方案、解决问题,提升沟通与协作能力。

此外,还可以开启自然寻宝竞赛。比如,提前约定好寻宝目标:“找到3片不同形状的叶子”“收集2块带花纹的石头”“发现1朵黄色的小花”。在寻宝过程中,既能增进互动,又能让孩子更细致地观察自然。

## 晋江市第二实验幼儿园 开展市级交流研讨活动

本报讯 11日上午,晋江市园本建设项目启动仪式在晋江市第二实验幼儿园圆满举行,近两百名幼教同仁出席活动。启动仪式后,该院园长何秀凤以“生态教育视域下幼儿园园本课程建设实践创新”为题作专题讲座,为园本建设迭代升级提供新思路,引发在场幼教同仁深度探讨与思考。

当天上午,该院园同步举行2025年秋季示范性幼儿园开放活动。园所同步开放多场优质活动观摩,以“生态+多元领域”的组合形式,展现园本课程焕新后的实践成果。泉州幼儿师范高等专科学校教授颜晓燕表示,此次活动亮点纷呈,课程体系完整、理论与实践深度融合。同时,该活动为晋江幼教同仁提供了范例,倡导各园持续深化课程改革与专业成长,共同助力晋江市园本课程建设稳步前行。

何秀凤表示,此次活动既是晋江市第二实验幼儿园生态办学十周年教育成果的集中展示,也是省级示范园辐射引领的生动实践。园所将以此次为起点,深耕园本课程,细化生态课程,深挖本土资源,完善评价体系,常态化开展园际交流,与全市幼教同仁携手,让园本课程建设持续焕新,为孩子们编织斑斓童年,让每颗童心绽放独特光彩。

亲子健康

## 友谊的小船说翻就翻? 建议:家长可以引导孩子这样做



陈红礼

“妈妈,班里的xx同学不跟我做好朋友了,我感到很难过。”“我不想去上学,因为xx小朋友玩具不跟我一起分享。”当孩子有意无意地袒露自己的社交困惑时,有些家长会不知所措,甚至出于“偏袒”心理作出不当的引导。

那么,当孩子在人际交往中遇到困难求助时,家长该如何给予正确的引导呢?本期,“亲子健康”记者采访了国家二级心理咨询师、晋江市平山中学专职心理辅导员陈红礼,她为家长分享实用的指导干货。

现象:“孩子遇到社交困惑怎么办”

“这段时间我女儿常常闹着不想去上学,有时候说肚子痛,有时候说天气冷。直到我跟她沟通后,才了解到她是跟班上一个经常玩在一起的小伙伴闹别扭了,她觉得对方玩具不跟她分享或跟她分享的数量不符合她的预期,就是不把她当好朋友了。她不懂得怎么去处理这种情绪,对上学产生了抗拒心理。”家住许厝社区的张女士告诉记者,对于女儿突如其来的人际交往困惑,她一时还真不知道该怎么引导合适。

无独有偶。市民王女士也有同样的困惑。“我儿子上学回来经常跟我闹,他跟谁是最好的朋友,但是下课以后如果对方去找其他同学玩,他就会觉得难过,觉得对方不把自己当朋友了。当孩子跟我分享这种情况时,我是觉得他多虑了,没办法站在他的角度理解他,也不知道该怎么正确地引导他。”

建议:“倾听孩子心声并正向引导”

在孩子成长的过程中,人际交往是必修课。“幼儿园阶段的孩子已产生交友意识,易因抢玩具、分享不均等发生争执。而小学阶段的孩子可能会因‘同伴不跟自己玩’‘被误解’等而产生困扰。”陈红礼认为,孩子多以自我为中心,对“分享”“友好”的标准认知存在差异,需家长帮助引导,从而理解他人视角。

此外,在和孩子沟通的过程中,家长要倾听孩子反馈的交往问题,如分享不均、被孤立等,先询问孩子的诉求与感受,再引导其换位思考。比如,对方觉得你一点已经是让步了,你希望能够得到多少呢。与此同时,建议家长鼓励孩子与同伴沟通诉求,比如通过协商分享数量、轮流玩玩具等“折中”“双赢”的方式解决矛盾。

注意:“避免过度引导或忽视诉求”

“在引导孩子的过程中,建议家长不替孩子直接干预,比如贸然找对方家长或老师。避免因家长的激烈反应给孩子带来额外压力,或导致其被同伴孤立。”陈红礼建议道,家长通过正向的引导,让孩子尝试自行解决人际交往过程中的问题,还能培养其自主解决问题的能力。

需要注意的是,有些家长认为孩子吵吵闹闹很正常,从而忽视孩子的情绪诉求。这些家长认为的“小事”,有可能会影响孩子的想法和情绪。为此,建议家长重视孩子的反馈,避免因“急于批评、强迫建议”让孩子产生不愿沟通的心理。同时,在和孩子沟通的过程中,耐心了解事情全貌,包括孩子的想法、对方的行为及当时场景,避免主观臆断。

## 亲子体能趣味PK

本报讯 “加油,你可以的!”“这次比刚刚那次进步了很多!”近日,由本报亲子驿站携手晋江攀登少儿篮球馆发起的趣味游园体能亲子PK赛热力开启,来自晋江市艺术实验幼儿园的数十组亲子家庭积极参与,用运动与欢笑编织出一段段温馨的亲子时光。

活动现场,主办方将仪式感拉满。在签到区前,家长们带着孩子在签到墙签字,而一旁的量身高测量环节更像是一场“成长纪念”。在热身时刻,专业教练带领着孩子们伸展、跳跃,稚嫩的动作搭配认真的神情,活力因子在空气中悄然蔓延。

随后,教练随机将亲子家庭分成4组,先后打卡了“绳采飞扬”“迎篮而上”“飞檐走壁”“再接再厉”四个项目。在家长的陪伴下,孩子们每努力完成一个挑战,脸上就洋溢着满满的成就感;而需要亲子配合的关卡,家长投篮、孩子跳跃,默契配合间满是欢乐。

在运动场上,家长们的鼓励声此起彼伏。家住附近的曾煜泽妈妈满脸惊喜:“之前都不知道家门口有这么棒的运动馆,这是孩子第一次接触篮球和体能运动,全程玩得特别开心。”曾慕妍妈妈也深有感触:“平时就常带孩子去体育场跑步,知道运动对身体好。没想到通过这次活动,发现

女儿特别喜欢体能运动,不仅锻炼了身体,还能和她一起互动,感觉亲子关系都变好了。”

据悉,晋江攀登少儿篮球馆打造了“从培养兴趣到建立能力”的新进式科学课程体系,能满足孩子们篮球、体适能、跳绳等多种运动学习需求。更贴心的是,为方便周边社区居民和附近学校学生锻炼,场馆下一步计划在象山社区、陈村社区等地设立户外运动场所,真正打通亲子家庭运动的“最后一公里”,让更多家庭能轻松享受运动的乐趣。



本版由本报记者张清清撰写