



《亲子周刊》官方微信公众账号

忍不住吼孩子？名师支招亲子沟通技巧



黄玲玲

聚焦① “忍不住对孩子发火怎么办？”

许多家长在辅导作业时情绪常常“不稳定”，遇到孩子写作业不认真，常常控制不住对孩子大发脾气，但过后又常感愧疚，却放不下大人的“架子”和孩子道歉和解。黄玲玲认为，遇到这种情况时，家长首先要真诚地跟孩子道歉，跟孩子沟通当时自己处于生气的情绪中，并试着给孩子了解人在生气时是没办法靠理智冷静下来的。紧接着，也是最重要的环节是要跟孩子商量：今后再遇到这样的情况该怎么办？

“在《正面管教》这本书里，把大脑比作一个盒子，书中提到当人处于生气状态时盒子是展开的，只能等盒子合上了才能更好地解决问题。那么在沟通中，家长可以跟孩子商量：如果下一次发现爸爸、妈妈情绪要控制不住了，就要及时地提醒道：‘你的大脑盒子打开了，要控制好自己情绪哦。’”黄玲玲补充道，和孩子平等沟通除了能够取得孩子的谅解，更重要的是讨论下次遇到同样的情况时怎么处理。而在这个过程中，也能让孩子学会更好地处理负面情绪。

聚焦② “如何避免传递焦虑情绪？”

当孩子学习情况达不到预期时，许多家长无法长时间保有耐心的态度对其加以引导和沟通，甚至会将焦虑的情绪传递给孩子。在黄玲玲看来，当孩子学习情况达不到家长的要求时，建议家长降低对孩子的期待值，因为孩子不太可能做到尽善尽美。比如，孩子的字写得不好看，家长可以让他先改前10个字，而不是让孩子把作业全部擦掉重新写。在这一情景中，家长适当地降低对孩子的要求，不仅不会让孩子产生抵触心理，还会让孩子觉得只

要自己稍微踮踮脚，努力就能达到要求，从而愿意做出小小的改变，而这小小的改变就是进步的开始。“平日里，家长还可以让孩子谈谈他对成绩看法，但家长不要轻易对孩子的成绩作出评价。如果家长想和孩子聊一聊，可以告诉孩子其实不在乎成绩多少，但在乎孩子当时备考及考试时的状态，是否用心对待、努力复习等，从鼓励的角度跟孩子进行交流，而不是单纯对成绩作出评价，减轻孩子的焦虑感。”黄玲玲说道。

聚焦③ “怎么更好地跟孩子相处？”

随着孩子年龄的不断增长，他们慢慢有自己的想法和心思。不少家长意识到，如不及时调整和孩子相处模式，有时候难以跟孩子交心。黄玲玲分享道，家长可以把孩子当作朋友来处，平时怎么对待朋友就怎么对待孩子。会对朋友说什么话，不会对朋友说什么话，对孩子也用同样的准则，那么基本上就能够跟孩子很好地相处。

当孩子出现拒绝沟通的情况时该怎么办呢？“遇到这种情况，孩子可能还处于情绪中。在家庭教育当中，有一个非常重要的理念，就是先解决情绪再解决问题。家长可以等到孩子情绪平缓下来了再去沟通。如果孩子情绪迟迟缓和不了，那么家长这个时候可以通过写信或一些肢体语言来表达对孩子的关爱。”黄玲玲分享道。

聚焦④ “亲子关系如何平衡？”

“为了避免鸡飞狗跳，我这学期给孩子报了托管班，对于他的学业做到了‘眼不见心不烦’，很明显这半年亲子关系好了很多。”家住许厝社区的王女士说道。有的家长意识到亲子关系的重要性，反而会“看开”孩子的学业。就此，家长该如何把握好这个“度”呢？

黄玲玲认为，关于孩子的学业成绩需要因人而异，有些孩子确实因为能力有限没办法学好，而不是他不够努力或不愿努力。面对这种情况，家长需要看开、接纳，并帮助孩子找到特长所在。孩子可能现在学不好，但不代表以后的路不能走好。因为孩子本身具备的良好品质对于他未来的成长会有所帮助。相反，如果是因为学习态度或习惯不好导致成绩差，那么家长要想办法给予引导，因为没有纠正的话这些问题可能会影响孩子今后的成长。

当“辅导作业”变成“咆哮现场”，当“望子成龙”化作无形的焦虑枷锁，当孩子紧闭的心门让你束手无策……家庭教育的路上，你是否也曾陷入类似的困境，渴望一束照亮迷津的光？

本期，本报记者邀请到福建省优秀教师、泉州市学校家庭教育指导师、泉州市五一劳动奖章获得者、正面管教家长讲师黄玲玲，她将从几个家长较为关注的问题着手，帮助家长化解亲子矛盾，重拾温馨和谐的家庭时光。

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

晋江市第四实验幼儿园第八届运动会圆满举行



本报讯 日前，晋江市第四实验幼儿园举办了以“童心向党，快乐长征”为主题的第八届运动会。开幕式现场，孩子们身着统一服装，在激昂的《运动员进行曲》中依次入场，并先后举行了升旗仪式、火炬传递、园长致辞、运动员及家长代表发言等环节，展现了全体师生团结向上的精神风貌。

据了解，在为期五天的活动中，该园各年段分别开展了幼儿个人比赛与亲子比赛项目。本次活动通过模拟“长征”情境，将革命历史教育与趣味运动相结合，激发幼儿爱国情怀，培养勇敢、坚持、合作的优良品质。孩子们在“长征”主题的趣味运动中，通过走、跑、跳、钻、爬、平衡等动作，锻炼了身体协调性与灵敏性。家长也积极参与“支前”亲子项目，家园共育，其乐融融。

闭幕式上，该园园长丁珊珊为获奖班级与幼儿颁发奖牌与奖状，现场气氛温馨而热烈。丁珊珊表示，本次活动不仅增强了幼儿的体质，更在潜移默化中植入了爱国、团结、拼搏的种子，体现了晋江市第四实验幼儿园在立德树人、全面发展教育理念上的积极探索与实践。

青阳街道中心幼儿园举办阳光体育运动节



本报讯 日前，青阳街道中心幼儿园“阳光体育，悦动童年”第十七届幼儿阳光体育运动节暨亲子趣味运动会举行。开幕式上，该园的国旗队、园旗队、鼓手队、彩旗队迈着整齐划一的步伐依次入场，孩子们驾驶着自主拼搭的花车和坦克车队列前行，每一辆都蕴藏着孩子们的巧妙心思。各班的小运动员们紧随其后，大家身着款式各异的运动服装入场，朝气蓬勃。

随后，孩子们带来精彩绝伦的体育炫技表演。瞧，大班的小运动员们站在巨大的滚筒上展现平衡能力，他们如同勇敢的小骑士，稳稳操控着滚筒向前行进；花样跳绳小队队员身姿轻盈如燕，彩绳在空中划出一道道绚丽的弧线；在玩转单杠与山坡翻越环节，孩子们紧握单杠、勇往直前，以坚持不懈的精神诠释了运动的真谛。

开幕式结束后，该园精心设置的亲子运动环节暖心开启。家长与孩子化身最佳搭档，共同挑战趣味盎然的运动项目。据了解，该园运动周将持续一周，孩子们将在各类趣味与挑战兼具的比赛项目中感受运动的快乐，收获勇气与活力。该园负责人王真真表示，通过此次运动会不仅能够培养孩子勇敢、自信的品质，还能让孩子学会遵守规则、尊重对手，增强社交与团队合作能力，同时增进亲子情感与家园共育。

亲子驿站

小体验 大探索 亲子驿站趣味职业体验

从探索光影奥秘到变身“小牙医”，为父母检查牙齿，再到成为“小小安全员”，本报亲子驿站近期推出的数场职业体验活动吸引了近百组亲子家庭参与，大家在趣味体验中度过了别样的周末时光。孩子玩得开心、学得扎实，亲子关系更是在欢声笑语中升温，一起来看看精彩花絮！

体验：小小科学家 在探索中播撒科学种子



子驿站发起的科学探索之旅，吸引了晋江市第三实验幼儿园、晋江市第九实验幼儿园、青阳街道象山中心幼儿园、梅岭街道桂华中心幼儿园数十组亲子齐聚一堂，大家在欢声笑语中感受科学的魅力。

活动伊始，光影探秘区便成为孩子们的欢乐天地。当看到光影折射出绚丽的“彩虹”时，孩子们兴奋地欢呼起来，小脸上洋溢着好奇与惊喜，纷纷拉着家长拍照记录这一奇妙的瞬间。虚拟互动物理空间则通过沉浸式体验，让孩子们在玩乐中直观地理解物理知识，家长们也忍不住参与其中，与孩子一同探索；而伯努利原理的讲解环节更是吸引了大家的注意力。宣讲员结合生活中等待动车时需站在警戒线内的例子，生动地解释了气压与流速的关系，让孩子们明白了这一原理在生活中的实际应用。

随后，亲子一同走进4D影院，观看了《花灵谷》《阿斯加德基地逃生》两部精彩影片。逼真的特效、紧张刺激的剧情，让大家仿佛身临其境，不时发出阵阵惊叹。电影结束后，亲子自主前往球类物语、生命奇美等主题展厅参观。在球类物语展厅，孩子们通过各类球类互动游戏，探索球类运动背后的科学奥秘；生命奇美展厅则带大家走进奇妙的生物世界，了解生命的多样性。家长们耐心地为孩子讲解展品知识，与孩子共同讨论，现场学习氛围浓厚。

“此次晋江科技馆的实践体验活动，让孩子在轻松愉快的氛围中收获了科学知识，激发了他们对科学探索的兴趣，也增进了亲子之间的感情。”不少家长表示，这段难忘的科技馆之旅，将在孩子们心中播下科学的种子，陪伴他们在成长的道路上不断探索、前行。



“我们家就住在科技馆附近，但这是第一次带孩子来玩，之前都不知道互动项目这么丰富有趣！”日前，一场充满趣味与知识的亲子实践体验活动在晋江科技馆温馨开展。由本报

体验：小小牙医 趣味护牙小课堂开课



“我每天都好好刷牙！”日前，由本报亲子驿站发起的“趣味护牙小课堂”走进晋江金榜口腔（百捷店），来自晋江市第七实验幼儿园、晋江市紫帽镇中心幼儿园、紫帽镇第二中心幼儿园的数十组亲子，开启了一场别开生面的护牙知识之旅。

活动现场，该机构口腔医生通过生动有趣的讲解，带领小朋友们认识了牙齿的生长周期，了解到乳牙和恒牙的生长时间。医生特别强调，由于孩子的乳牙不是一次性换完的，所以保护乳牙非常重要。随后，医生向大家介绍了常见的乳牙保护措施，如乳牙涂氟和窝沟封闭，让家长和小朋友们对护牙有了更深入的认识。

在爱牙互动小课堂环节，医生提出了两个有趣的问题：“乳牙有多少颗？”“小朋友换牙期是从几岁开始的？”小朋友们积极举手回答，现场氛

氛十分热烈。通过互动问答，大家不仅巩固了所学的护牙知识，还收获了精美的小礼品。医生还提醒家长，当乳牙出现龋病时，一定要及时进行干预。因为这不仅会影响孩子的咀嚼功能，导致牙齿疼痛，还会影响恒牙的萌出，以及咬颌系统和牙齿排列的正常发育。

此外，医生还向大家分享了维护口腔健康的小技巧，包括多吃蔬果类和粗粮食物、少吃细粮、不喝碳酸饮料、甜食集中时段吃并及时漱口、学习

正确刷牙方法，以及选择适合儿童的牙膏和牙刷等。值得一提的是，活动当天孩子们还穿上大白褂变身“小小牙医”，给爸爸妈妈检查牙齿，在这一过程中减轻了对看牙的恐惧。

“彼此趣味护牙实践活动，让小朋友在轻松愉快的氛围中学习了科学的护牙知识，不仅增强了孩子的口腔健康意识，也让家长懂得很多儿童口腔护理常识。”家长们纷纷表示，这样的活动非常有意义，希望今后能多参加不同主题的实践体验活动。

青阳街道象山幼儿园开展消防主题系列活动

本报讯 日前，青阳街道象山幼儿园开展了全国消防日主题系列活动，让孩子们在“实战”中学习逃生技能，让安全意识深入童心。在活动期间，该园各班老师根据幼儿年龄特点，开展了形式多样的消防安全教学活动，通过认识消防器材、学习逃生标志、模拟报警流程等方式，帮助幼儿掌握基本的火灾自救知识与技能，将安全教育融入日常。

与此同时，该园还开展消防疏散演练活动，以及消防知识科普与实践演练活动。工作人员向孩子们讲解灭火器的构造与使用原理，随后在模拟火源前示范灭火操作，通过理论讲解与实际操作相结合的方式，让幼儿直观学习消防知识，为构建平安校园夯实基础。

此外，该园还联合消防维保人员细致检查学园的消防栓、消防工具柜等设施，熟练操作消防设备，确保其完好可用。同时，还对灭火器的使用说明进行核查，通过全面的设施巡检，排除安全隐患，为幼儿营造安全无忧的成长环境。

值得一提的是，为了让孩子们在实践中学习安全知识，提升自我保护能力，该园还组织中班全体幼儿走进晋江市安全生产宣教培训基地，开启了一场趣味十足、干货满满的安全研学之旅。该园园长陈玉蓉表示，通过本次消防日活动，增强了全体师幼的消防安全意识。接下来，该园将进一步把安全教育渗透到日常教学活动中，为孩子的安全、健康、快乐成长保驾护航。



本版由本报记者张清清、通讯员郁丽莎采写