

《亲子周刊》
官方微信公众账号

| 园长专访

你家娃也爱“顶嘴”？ 支招：把家变成“谈情说爱”的地方

孩子自我意识觉醒
常被误以为“叛逆”

“女儿自从上了五年级，说不得、骂不得更打不得，语气稍微有点不对就坐在一旁闷闷不乐。甚至，说她几句话就能把我顶撞得哑口无言。这段时间，我也在反思我们的亲子关系到底哪里出了问题。由于我平时

“你怎么总爱顶嘴？”“写作业别吃东西，说了多少遍！”不知从何时起，日常亲子间的对话渐渐充满了火药味。当家长习惯以居高临下的姿态与孩子沟通，简单的叮嘱也容易变成对立。本期“园长专访”特邀晋江市第二实验幼儿园园长何秀凤结合亲身育儿经历，分享从“棍棒教育”到“温情陪伴”的成长蜕变，拆解亲子沟通痛点，分享实用养育方法，为家长带来暖心的育儿指引。

工作比较忙碌，孩子周末也常常奔忙在兴趣班中，日常生活中的交流比较简单、直接，似乎很少有机会和孩子一起悠闲地逛逛街、看电影或自驾游。”家住格林小区的林女士很是苦恼，迫切地想要缓和亲子关系。

对此，何秀凤感受颇深。身为一名教育工作者，她也曾在育儿的道路上“踩过雷”。“女儿在10岁时进入自我意识快速发展的阶段，彼时的我将

孩子的独立表达误判为“叛逆”，常以武力解决问题。直到发生一场较大的冲突后，我幡然醒悟：所谓“叛逆”实则是孩子独立人格成长的必然过程。孩子对事物有了自己的判断，不盲从家长意愿并非过错，反而标志着其自我意识的觉醒。”何秀凤回忆道，家长过度的控制欲与武力手段，只会激化亲子间的矛盾，让亲子关系陷入“火山撞地球”的对立僵局。

家长放下掌控欲
让家成为温暖的地方

在孩子成长的过程中，亲子关系也需要家长不断“维护”和“升级”。在何秀凤看来，家庭教育没有输赢之分，家是传递爱的港湾，而非“讲道理、守规则”的审判场（原则性错误除外）。很多家长过度关注孩子的细节习惯，如“先吃饭还是先吃水果”“握笔姿势是否标准”，试图让孩子完全按自己的节奏成长。但每

个孩子都是独特的个体，就像树木生长会自然长出枝节，强行矫正只会适得其反。家长应放下掌控欲，给孩子自我梳理、自主规划的空间，尊重他们的成长节拍。

“孩子的大脑皮层发育尚未成熟，有时候难以完全控制言行，情绪冲动时需要家长的包容。后来，我在孩子情绪激动或双方产生矛盾时，先‘让一让、顺一顺、缓一缓’，不在气头上激化矛盾。等双方冷静后，孩子往往能意识到自己的冲动，此时再沟通远比硬碰硬更有效。”何

秀凤补充道。

当然，高质量的陪伴不是单向说教，而是与孩子“同频道”相处。在亲子陪伴中，何秀凤也是一个“不扫兴”的妈妈。“我会主动了解女儿喜欢的歌手，期待一场演出，和她一起听演唱会、唱喜欢的歌；满足孩子对美食的需求，在学习压力大时用美食舒缓情绪；甚至和孩子一起规划短途旅行，让孩子在生活中充满期待感，冲淡学业压力带来的负面情绪。这种‘不扫兴’的陪伴，让孩子愿意主动倾诉，亲子关系愈发紧密。”

给予及时的关爱
营造和谐家庭关系

提到如何教育孩子，何秀凤用“浇花实验”比喻教育：长期被赞美、鼓励的孩子，会像花朵般亭亭玉立；而长期被否定、批评的孩子，内心会暗淡无光。当孩子考试失利时，她从不说教指责，而是给予鼓励：“只要你努力了就好，薄弱的地方我们一起加强。”她认为，孩子主动倾诉时，最需要的是温暖与支持，而非冷水与说教。被爱滋养的孩子，会更自信、独立、从容，有足够的内心力量应对挫折。

当然，稳定和和谐的家庭关系对孩子成长至关重要。何秀凤提到，父母相处模式会影响孩子的人格养成与择偶观，相敬如宾、协商沟

通的家庭氛围，能让孩子感受到安全感；父母共同参与育儿，亲力亲为的陪伴，会让孩子体会到家庭的温暖与稳定。反之，家庭纷争、家暴等问题，会给孩子留下深远的心理创伤。此外，父亲在女儿成长中的角色不可替代，稳定的父爱能让孩子感受到男性力量的温暖，对其未来人际关系与择偶标准产生积极影响。

何秀凤提醒道，养女儿更需精细呵护，如同培育花朵：既要给予阳光雨露（爱与支持），也要让她经历适度的“风吹雨打”（挫折教育），才能让她自信生长、经得起考验。青春期的女孩爱美、渴望被爱，充足的关爱让她学会甄别情感，避免因缺爱而陷入讨好型人格或不当关系；而家庭的温暖与尊重，会成为她一生的底气。

园长的育儿心得

孩子的成长不只有学业成绩，更在于健全人格的养成。家庭教育的终极目标，是培养出“像花一样”的孩子——既能在阳光雨露中茁壮成长，也能在风雨来袭时屹立不倒，拥有对生活的热爱与应对挑战的勇气。而实现这一目标的核心，便是家长的自我觉醒：放下控制，稳住情绪，以爱相伴，让孩子在尊重与支持中，成长为有情怀、有底气、有担当的人。

巧手自制青团 共品春日味道

本报讯 清明时节，春意盎然。清明期间，本报亲子驿站精心组织晋江市实验幼儿园嘉天下分园、晋江市第七实验幼儿园的部分亲子家庭，开展了趣味满满的自制青团手工主题活动，让大家在动手实践中品味春日美味，传承清明民俗。

活动现场，工作人员提前准备好青团预拌粉、温开水、豆沙馅料等食材。在工作人员的耐心指导下，亲子家庭纷纷动手，开启美味制作之旅。瞧，家长与孩子默契配合，先将青团预拌粉倒入碗中，加入适量温开水，用刮刀轻轻翻拌，反复揉搓，不一会儿细腻柔软的绿色面团形成了。随后，大家将面团均匀分成四小份，把小面团按压成扁圆状，舀入香甜的豆沙馅料，再用经典的虎口法慢慢收口，将面团仔细揉圆，最后裹上保鲜膜保鲜。

看着自己亲手制作的成果，孩子们脸上满是成就感与喜悦，软糯香甜的春日美食就此诞生。活动中，王



楷小朋友迫不及待地凑近闻，淡淡的艾草清香扑面而来，青团鲜亮的绿色清新自然，仿佛将整个盎然春日都搬到了餐桌上。“我想把青团带回家跟家人分享。”王楷甜甜地说道。

除了沉浸式的手工制作，本次活动还特别设置了营养科普环节，为家长和孩子们普及实用的膳食知识。现场还围绕“如何选择优质牛奶”展开讲解，梳理出看冷柜、看保质期、看包装三大简单易懂的挑选标准。与此同时，通过趣味问答的方式，大家轻松掌握健康饮食技巧，收获实用生活知识。

活动尾声，主办方还为孩子们搭建了展示才艺的舞台。“青团香，青团甜，艾草青团糯米粘。小手搓，搓成团，咬一口心里甜。清明节吃青团，传统美食记心间。”孩子们纷纷登台，稚嫩又清脆的歌声回荡，琅琅上口的歌词不仅唱出了青团的美味，更让孩子们在歌唱中牢记清明传统习俗，让民俗文化根植于心。“此次活动既锻炼了孩子们的动手能力，增添了亲子陪伴的美好时光，又让传统节日文化以生动有趣的方式走进孩子心中。”不少家长点赞此次活动。

雨天遛娃太“费妈”？ 试试这样的打开方式

当季，常常家长有时间遛娃了，天气却不给力，不想让孩子在家“躺平”刷手机，那么，这份雨天遛娃攻略别错过。提前做好雨天遛娃规划，让孩子在阴雨连绵的天气里也能玩得开心、学得尽兴。一起来看看！

推荐1
优质室内场馆别错过

不管你家娃是爱历史、爱恐龙还是爱看书，以下这三个场馆都很适配。遛娃不费妈，还能边玩边长知识。

泉州海外交通史博物馆：展览内容远超名字预期，能让孩子沉浸式了解泉州的海上贸易、经济发展与民俗历史，逛完后打卡泉州其他景点，会有完全不一样的鲜活认知。温馨提示：可提前一天在官方公众号预约

参观。南安英良石材博物馆：这是一家以石材为主题的博物馆，展品包含恐龙胚胎化石、陨石等，能瞬间抓住孩子的好奇心；博物馆还会不定期举办化石修复等亲子互动活动，既能动手又能长见识，是带娃探索自然奥秘的好去处。

晋江图书馆：这是喜欢阅读的孩子的不二之选，馆内有丰富的儿童读物，且在一楼童书台提供诸多童书佳作，其中既有“凯迪克奖”的经典作品，亦不乏“蒲蒲兰”的优质绘本。在

这里，办完借阅卡即可享受丰盛的“阅读盛宴”。值得一提的是，家长还可以将其和晋江科技馆安排在同一天游玩，一站式满足孩子的阅读与探索需求。

推荐2
不一样的雨天模式

除了选择室内的固定场馆，还可以换个方式解锁雨天的快乐。穿上雨鞋踩水坑，一定是每个孩子童年中美好的回忆片段。所以，家长不妨给孩

子一个沉浸式感受雨天的机会：给孩子穿上雨衣雨鞋，带上雨伞，在家附近散步，感受雨后的清新空气与泥土芬芳，是低成本又治愈的亲子时光。

除此之外，还可以带娃到商场溜达，比如喝杯下午茶，看着窗外的雨水拍打在树叶上，感受难得的惬意时光；或者，前往儿童游乐区、攀爬专区等，这些都是解放家长的好去处。

如果孩子喜欢看电影，还可以精选一部孩子喜欢的主题电影，和孩子窝在家里一起享受惬意无比的观影时光。

小贴士

- 科技馆、博物馆等热门场馆大多需要提前预约，周末出行需提前查看官方公众号的预约规则与开放时间，避免跑空。
- 部分场馆可能存在区域维修、临时关闭的情况（如晋江科技馆4D影院），出发前建议关注最新通知，做好出行预期。
- 如果只是小范围遛娃，优先选择家附近的商场、场馆，方便快捷，万一孩子淋湿也能立刻回家，减少折腾。

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

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

晋江市星星实验幼儿园 开展民俗特色活动



本报讯 日前，晋江市星星实验幼儿园以“童心忆清明 雅韵润童年”为主题，开展清明节系列主题活动，让孩子们在多元体验中邂逅清明，让传统文化浸润童心。

活动以一场别开生面的清明主题晨会开启，该园大一班的小朋友化身小小主持人，为全园师幼讲解清明的由来与传统习俗，让大家对节日有了更清晰的认知。孩子们还带来精彩的“立春”舞蹈表演，灵动的舞姿演绎着清明故事，将对先辈的缅怀与敬意融入其中，让传统文化在舞台上静静流淌。

此外，各年龄段结合幼儿的年龄特点，开展特色活动，让不同年龄段的孩子都能找到属于自己的清明体验。瞧，小班幼儿在趣味实践中感知清明，他们念诵琅琅上口的清明童谣，手绘五彩纸鸢，亲手制作花草蛋、体验青团制作的乐趣，还以植物拓印的方式定格春日美景，沉浸式感受节日氛围；中班幼儿传唱童谣、诵读清明古诗，在诗词韵律中体会节日内涵；大班幼儿化身传统文化传承小使者，巧手制作清明窗花、传统挂饰，感受传统工艺的魅力，更绘制清明习俗宣传海报，走进社区讲解节日知识、倡导文明祭祀，以实际行动传承节日文化，弘扬文明新风。

活动中，幼儿园还融入闽南地域特色，精心准备了本土特色润饼菜，孩子们亲手卷制、品尝，在舌尖的滋味中感受闽南清明民俗的魅力，为传统节日增添了浓浓地域温情。

园长吴玉倩表示，此次清明节系列主题活动，让幼儿在看、听、做、行的沉浸式体验中，深入感受清明文化的丰富内涵，让孝亲敬祖的传统美德与民俗雅韵根植于心。未来，该园也将继续以传统节日为契机，让孩子们在传统文化的滋养下向阳生长，让中华优秀传统文化薪火代代相传。

晋江市第四实验幼儿园 开展红色主题活动



本报讯 日前，晋江市第四实验幼儿园以“追思英烈承初心 文化育魂润童年”为主题，组织师幼走进本土红色地标开展祭扫研学活动，并同步开展全国清明文化班级活动，让红色基因扎根童心，让传统文化润泽幼儿成长。

据介绍，该园师幼代表前往晋江市革命烈士陵园开展祭扫仪式。师幼齐声高唱国歌，向祖国与先烈致以敬意；园长老师与幼儿代表缓缓敬献花圈，以庄重礼仪寄托缅怀之情。全体人员手持自制小白花，绕行纪念碑敬献白花，肃立默哀，在静默中追思革命先烈的英勇壮举。伊袁小朋友现场讲述红色故事，将厚重的革命历史转化为孩童易懂的话语，让红色种子在幼儿心田扎根。

祭扫仪式后，师幼走进集美革命事迹陈列室探访红色足迹。在老师的带领下，孩子们驻足凝视泛黄的老照片、斑驳的革命文物，认真聆听革命先辈许集美的事迹，在沉浸式参观中读懂先辈的崇高品格，潜移默化中厚植家国情怀。

与此同时，幼儿园还结合幼儿的年龄特点，开展丰富的清明文化体验活动。小班幼儿户外踏青放飞风筝，在家长助教的带领下缝制香囊、制作润饼菜，在趣味体验中初识清明；中班幼儿了解清明节气与缅怀习俗，动手制作彩蛋、折纸纸花，以指尖创作传递思念与敬意；大班幼儿踏青春游八仙山，合作积木建构“心中的八仙山”，还制作艾草灯、共读《奶奶的青团》、分享红色故事等。

该园园长丁珊珊表示，此次清明主题系列活动，既是一场深刻的精神洗礼，更是一次生动的文化传承。接下来，该园将持续依托本土红色资源，深耕节日育人，让红色血脉代代相传，让传统文化浸润童心，助力孩子们成长为有情怀、有担当、有底色的新时代红色小传人。

本版由本报记者张清清采写