



《亲子周刊》 官方微信公众账号

亲子健康

挑选解压玩具别踩坑 专家支招化解孩子心理压力



陈红礼

给孩子挑选玩具竟然还有“门道”？近日，一款名叫“娜塔莎”的解压玩具上了热搜，解压方式颇受争议。如何引导孩子正确解压？面对琳琅满目的玩具怎么给孩子挑选？本期，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教师陈红礼，请她分享实用的育儿干货。

看见孩子的“压力”

不知不觉间，“解压”一词也成为孩童玩具的购买热点之一。在日常生活中，孩子感受到压力一般会有哪些外在表现呢？家长如何科学地引导孩子释放压力呢？陈红礼告诉记者，家长可以从孩子生理、情绪、行为等层面观察孩子是否需要缓解压力。比如，出现频繁啃咬指甲、睡眠不安稳、性情波动大、易和同伴起冲突、粗暴毁坏文具与书包等现象，或有莫名闹情绪、抗拒上学等逃避行为，这需要家长“看见”并给予科学及时地引导。

不同年龄段的孩子压力来源也有所不同。比如，幼儿园阶段的孩子压力可能来自分离焦虑、新环境

适应，小学低年级的孩子压力可能来自校园规则适应、同伴人际交往矛盾，而小学三年级及以上的孩子压力可能来自学业压力、兴趣班考级及各类赛事带来的心理负担。需要注意的是，低龄儿童难以用语言表述内心的烦恼，多依靠身体、反常行为释放压力。

“压力如果没有及时进行疏导，可能会对孩子的身心成长带来负面的影响。长期的情绪压抑导致脾气、心性发展受负面影响，情绪内耗还可能会导致专注力缺失，无法专心学习。此外，不懂合理表达情绪，和同学、老师、家人相处受困，可能性情会逐渐变得孤僻。”陈红礼分享道，孩子在社交受挫后自我评价偏低，那么就会导致自我认同感不足。甚至，为了获取同伴认可，慢慢演变为讨好型人格。

帮助疏导不良情绪

那么，家长如何及时帮助孩子缓解压力和负面情绪呢？首先，接纳情绪，细化沟通。家长先包容孩子情绪，再细致询问事件。低龄孩子表达逻辑混乱，可拆分提问，包括当事人、发生经过、双方话语、自身难受的点，找准孩子内心在意的点。紧接着，再帮助孩子把情绪具象化，引导孩子正视负面感受，还可以给情绪命名。例如，将生气比作心里乱跑的怪兽，引导孩子描述怪兽的颜色、形态、动作，思考

如何对待它，做到看见情绪、接纳情绪、与情绪和解。

最后，家长学会与孩子共情，并以身作则，给孩子树立处理负面情绪的良好榜样。比如，通过拥抱、轻拍孩子，语言复述孩子的感受——“我明白这件事让你很生气”，让孩子知道自己的情绪有被理解。日常生活中，当家长自身产生负面情绪时，可以跟孩子描述情绪（难过的时候像有石头堵在心口），并向孩子展示家长自我疏导方式，比如通过散步、运动、听歌、倾诉等，言传身教情绪疏导办法。

巧借“外力”帮助

当然，家长还可以选择一些健康的解压玩具，帮助孩子舒缓不良情绪。在玩具挑选方面，首选材质安全、玩耍无安全隐患，并匹配对应的适用年龄；此外，优先益智、正向导向玩具，谨慎选购攻击性玩具（弹弓、发射类玩具、飞镖等）。“钓鱼玩具、敲敲乐等益智类的玩具，有助于提高孩子的手眼协调与专注力；弹力球等情绪疏导类玩具，可以引导孩子辩证看待压力，让孩子在玩的过程中可直观感受到适度的压力能转化成动力。”陈红礼建议道。

考、爱惜物品，培养爱护生命与万物的意识。如果是手作类玩具，可以根据孩子能力拆分拼装任务，靠阶段性成就感树立自信；孩子受挫时家长陪同协作，避免因完不成产生暴怒、挫败情绪。

除此之外，还可以选择亲近自然、摒弃精致玩具的依赖。“在闲暇时间里，建议家长多带孩子接触自然，观察花草植物、爬山、采摘、观赏日出日落。在这个过程中，孩子能够释放多余的精力，在跑跳过程中把不良情绪抛到脑后。同时，允许孩子适度弄脏身体、自由玩耍，实现身心放松。”陈红礼提醒道，户外体验不强行布置学习任务，家长可在日常游玩中顺势科普，避免功利化教育引发孩子抵触。孩子走进大自然，能有效释放压力、锻炼身体、改善身心状态。

需要注意的是，面对发泄类的玩偶，家长需做好正向引导，避免孩子暴力对待解压玩偶，引导孩子换位思

五彩驿站

童趣游园会 解锁不一样的快乐

本周，咱厝多所幼儿园立足办园特色，花式开启“六一”主题童趣游园活动。水池抓泥鳅、零食大作战、特色光影体验、集体生日派对……孩子们在游戏中探索，在玩乐中成长，欢度属于自己的节日。

晋江市星星实验幼儿园 孩子打卡趣味游园会

“六一”儿童节当天，晋江市星星实验幼儿园变身欢乐乐园，以“童趣游园·自在星光——我的节日我做主”为主题，让萌娃们远离屏幕、亲近自然，在户外游戏中尽情撒欢、快乐成长。活动前，孩子们全程参与策划，自己讨论玩法、布置场地、准备材料，小小主人翁意识满满。现场，星光舞台秀、欢乐抓泥鳅、零食大作战、泡泡小精灵、快乐弹弹球、趣味碰碰球、玩水乐翻天、沙中寻宝藏八大项目同步开放，孩子们自由打卡、闯关赢礼，校园里满是欢声笑语。

园长吴玉倩表示，此次游园会打破传统模式，把快乐与自主还给孩子，让大家在奔跑、协作与探索中释放童真、收获自信。孩子们在爱与陪伴中度过一个自在、有趣、有意义的儿童节，留下闪闪发光的童年记忆。



晋江市第七实验幼儿园 萌娃追光奇遇记

6月1日，晋江市第七实验幼儿园处处童趣满满，光影闪闪！结合全国学前教育宣传月主题，该园以“追光奇遇记·光影生日会”为主题，开启别样生面的“六一”庆典，把趣味科学、创意艺术融入欢乐游戏，让孩子们在光影奇遇中尽情玩耍、快乐成长。

据了解，该园还秉持“玩是儿童的正义”教育理念，在“六一”期间精心打造十二大特色光影体验区，将科学探秘、艺术创意完美结合。孩子们走出课堂，告别电子屏幕，沉浸式投入动手操作、创意创作，在和小伙伴的协作玩耍中，直观感受光影的神奇魅力，悄悄解锁科学知识、提升审美能力，生动诠释了幼儿园“慧探、慧创、慧融”的课程理念。

热闹的光影游园会结束后，温馨满满的集体生日会温情上线。甜甜的歌声、暖暖的笑脸，孩子们在分享与陪伴中度过了一个有趣、有料、有温度的专属“六一”儿童节。



灵水中心幼儿园 开展童趣童玩节

6月1日，灵水中心幼儿园总园与小浯塘园区开展“妙趣游园 乐享童年”主题活动暨第四届童趣童玩节。整场活动童趣盎然，热闹非凡。

活动在欢快的乐曲中正式开启。现场设置了丰富多样的趣味项目：套圈、跳房子、拍小人图、跳皮筋等传统老游戏，唤醒满满欢乐；水上漂浮球、空气炮、泡泡气球等趣味科学实验，引得孩子们阵阵惊呼；水中捞月、齐头并进、小小捕鲸家等互动游戏也趣味十足。孩子们踊跃参与、大胆挑战，在欢声笑语中尽情享受节日乐趣，收获纯真美好的童年时光。

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

Advertisement for Ascend Sports, featuring basketball, fitness, and other sports activities.

深耕大健康保教 赋能学前高质量发展



本报讯 近日，教育部“双名计划”黄阿香名园长工作室主题研修活动在晋江市实验幼儿园举办。本次活动由泉州市教育科学研究院主办、晋江市教师进修学校协办，以“聚焦儿童身心健康，守护数字时代的童年”为主题，汇聚国内学前教育专家、园长及骨干教师近200人，以研促教、以训提质，探索新时代幼儿身心健康教育高质量发展路径。

活动现场，与会人员观摩了晋江市实验幼儿园户外混龄晨间运动。多样化的运动项目、自主开放的活动形式，充分展现幼儿阳光自信的精神风貌，彰显园所常态化健康教育的扎实成效。

晋江市教师进修学校党支部书记肖丽婷立足“健康第一”的教育理念和学前教育发展现状，强调幼儿身心健康是学前教育的核心根基，希望全体幼教工作者深耕健康教育、交流互学共进，不断优化幼儿成长育人环境。

本次研修内容充实、亮点突出，涵盖专题讲座、课堂展示、经验分享、专家点评多个环节。上海市幼教专家王海燕带来专题分享，聚焦幼儿真实体验式成长，结合前沿教育案例解读新时代健康教育内涵，为在场教师更新教育理念、拓宽教学视野。

在优质课展示环节，晋江市实验幼儿园、丰泽区实验幼儿园分别带来体育、心理健康特色公开课，巧妙融合趣味游戏、情绪疏导与数字化教学手段，贴合幼儿身心发展规律，切实助力幼儿体育锻炼与心理成长。漳州市幼教名师现场分享民间游戏融入健康教育的实践经验，提供了可复制、可落地的教学实践范本。

活动尾声，与会专家对展示课程进行精准点评、细致指导。活动中，空军军医大学西京医院幼儿园园长李娟围绕“让健康成为童年最好的礼物”开展专题分享，深度解读“大健康保教”理念，主张立足儿童本位，跳出单一体育授课框架，兼顾幼儿体能、情绪与品格协同培育，深挖游戏与生活的育人价值。工作室主持人黄阿香作总结发言，提出要坚守儿童本位教育初心，兼顾幼儿身体健康与心理健康，创新健康教育形式，丰富课程育人内涵。此次研修搭建了高水平的学前教育交流研讨平台，有效提升幼教队伍专业素养。下一步，晋江各园所将积极转化教研成果，深耕健康教育研究，细化育人举措，全方位护航幼儿健康快乐成长、推动区域学前教育品质稳步提升。

本版由本报记者张清清、黄海莲采写

亲子驿站

探警营 品酱香 亲子研学邂逅美好初夏

零距离探秘警营 圆了“小小警察梦”

日前，本报亲子驿站组织晋江市实验幼儿园嘉天下分园、晋江市第四实验幼儿园的部分亲子走进梅岭派出所，开展警营体验活动，孩子们直观地学习安全防范知识、感受警营文化，与警察叔叔面对面交流，一起来看看精彩花絮！

炎热的夏日即将到来，各类安全隐患进入高发期。活动中，派出所民警柯晓煌结合

夏季安全特点，为现场家长和孩子们带来一堂干货满满的安全科普课；同时，还细致讲解了食品安全、防溺水安全常识，叮嘱孩子们远离危险水域、不食用生冷不洁食物，养成良好的生活饮食习惯。

暑期即将来临，外出游玩、公共集会增多，防踩踏安全成为科普重点。民警耐心教导孩子们，在人员密集场所切勿追逐打闹、扎堆拥挤。同时传授实用自救技巧：如若在人群中不慎被推倒，不要慌乱挣扎，第一时间靠近墙角，蜷缩身体，双手护住头部、胸腔等脆弱关键部位，最大程度保护自身安全。此外，现场还播放交通安全宣传短片，全方

位普及出行安全知识，提醒亲子日常出行注意人身安全与财产安全。

科普课堂结束后，开启了趣味满满的警营探秘环节。在民警的带领下，孩子们近距离走进警务工作区，深入了解民警日常值班、出警、执勤等工作。面对神秘的警用装备，孩子们充满好奇，民警逐一展示并详细介绍了警用八件套，讲解警棍、手铐、枪支、催泪喷射剂等装备的用途，让孩子们大开眼界，真切感受到公安警务工作的严谨与专业。

随后，亲子参观了派出所报警台。民警手把手科普110报警电话的正确拨打流程、适用场景及注意事项。最后，孩子们近距离参观警车，认真观察警车设备与功能，并兴奋地跟民警叔叔合影留念，定格美好瞬间。

“孩子从小就特别崇拜警察，家里给他买了各种各样的警用玩具。这次听说要来派出所参观，他开心了很久，今天还特意穿上了心爱的小警服。”参与活动的家长刘毅爸爸欣喜地告诉记者，此次警营开放体验活动，将枯燥的安全知识转化为直观生动的实景课堂，让孩子圆了“警察梦”。



这个初夏，研学乐趣不打烊。近日，本报亲子驿站接连开启精彩纷呈的沉浸式实践活动。走进威警营，零距离解锁安全干货，圆梦小小警察；探访古法酱油基地，探寻酿造奥秘，体验怀旧打酱油乐趣。孩子们走出课堂、拥抱实践，在趣味研学中增长见识、收获成长，解锁不一样的夏日美好时光。



探秘古法酱油基地 体验“打酱油”乐趣

5月30日上午，晋江经济报亲子驿站组织晋江市实验幼儿园、池店镇启智幼儿园、池店镇桥南中心幼儿园、池店镇状元里中心幼儿园、池店镇启梦幼儿园、池店镇和凤里中心幼儿园等亲子驿站的25组亲子走进晋江市小浯塘古法酱油酿造基地一起探秘“酱油是什么制作出来的”，体验“打酱油”的乐趣。

一进入基地，晒场上密密麻麻的酱缸不仅吸引了孩子们的注意力，也引起了家长们的兴趣，大人小孩穿梭在酱缸之中都很新奇。活动一开始，小浯塘古法酱油酿造的第三代传人——“酱油

哥”吴华清为大家介绍了酱油的历史、制酱工艺的流程，以及古法酿造方法和现代工业酿造方法的区别。随后，让孩子们动手学习如何挑选豆子。之后，“酱油哥”带着孩子们参观酱油基地，从发酵间开始，新奇的发酵技艺让家长和孩子都大开眼界。而后，“酱油哥”还组织小朋友观看酱油制作工艺影片，分享酱油酿造基地的故事。

终于，到了孩子们最期待的“打酱油”环节，“酱油哥”在一缸酿成的酱油前停了下来，认真地向孩子讲解如何用正确的姿势打酱油。在家长的帮助下，所有的小朋友排着队体验了一回“打酱油”的乐趣。

不少家长表示，此次探秘“古法酱油”的生产，不仅让孩子开阔了视野，增长了见识，激发了其学习兴趣，也让人跟着“梦回童年”，重温了儿时记忆。