

高质量

陪伴

是给孩子最好的

礼物

编者按

今年起施行的《中华人民共和国家庭教育促进法》作出了“亲自养育,加强亲子陪伴”“共同参与,发挥父母双方作用”“平等交流,予以尊重、理解和鼓励”等规定,引导家长对孩子进行高质量陪伴,从而促进孩子健康成长。

高质量陪伴是建立良好亲子关系的重要方式之一,孩子愿意和家長交流,家長才能更好地了解孩子的生活和想法。更为重要的是通过高质量陪伴传递爱和情感,让孩子感觉到自己被重视、被关爱,帮助他们增强自信心,促进家庭和睦幸福。那么,怎样才算高质量陪伴?在日常生活中,家長们又该如何给予孩子们高质量陪伴呢?本期《话题》分享几位读者的经历、感受与观点。

高质量陪伴是一束光

王秀玲

童年是人生中的一个重要时期,也是人格形成的关键期。今天的孩子,将来会成长为什么样的人,童年如何度过起着关键性作用。

现实生活中,许多忙于工作的家長,或许会抱怨没有时间陪孩子。其实,陪伴的质量并不完全取决于时间的长短,也不等于什么事情都要家長陪着。

同事小楊的老公長年在外地,她自己帶着俩孩子,每天早上先送女儿到校后,再送儿子到另一所学校,之后再匆匆去赶班车。她在配料岗位,工作很辛苦,回到家有一大堆家务活要干,没有多少时间可以安安稳稳地去陪伴孩子。但是两个孩子很争气,不仅学习成绩优异,还十分懂事。每逢周末,两个孩子就一起进厨房,高高兴兴地给妈妈做爱心餐,让我们羡慕得不得了。时间长了,我们发现小楊每次跟孩子通电话,都很有耐心,如果孩子提了什么过分的要求,她不着急也不上火,和颜悦色并且耐心细致地跟孩子沟通。

父母是孩子的一面镜子,父母阳光向上,把自己修炼得足够好,自然也能潜移默化地对孩子起到正向引导作用。

好的陪伴,一定是有智慧和爱参与其中的。像同事小楊,她以平等的态度与孩子相处,哪怕每天陪伴的时间并不长,也要与孩子一起做一件有意义的事。比如一起阅读经典,一起做游戏,一起聊聊天谈谈心,听听孩子内心的声音,让孩子真切地感受到父母的爱,这样陪伴就有了价值。小楊积极关注孩子,但从没想过控制孩子,同时,又懂得留白的教育艺术,留给孩子自我探索的空间,这样建立起来的良好亲子关系,更有利于孩子学习能力和社会技能的提升,以及自尊自信等品质的养成。

在孩子需要抱抱的时候,积极给予爱的抱抱;在孩子想要独立行走时,给予孩子足够的成长空间。父母对孩子的陪伴要拿捏得当,既不能用力过猛,过多干预孩子的学习和成长;也不可人在心不

在,一边玩手机一边陪伴孩子,这样不仅可能成为无效陪伴,甚至会起到反效果。

归根结底,陪伴是“陪”和“伴”,是父母和孩子在一起,共同成长为更好的自己。儿子小学三年级时,在一次作文中写道:“爸爸每天玩手机,很晚才睡觉,对眼睛不好,也不健康,你可以玩一会儿休息一会儿,周末带我们去公园玩,爬山,看美丽的风景。”孩子虽小,但内心却通透明亮。父母做得不够好,他没有抱怨,反而表现出足够的宽容和关心,令我们羞愧不已,并深深反省自己。

高质量的亲子陪伴,从来都不是单向的。高质量陪伴是一束光,温暖地照进孩子澄澈的心灵,也照进我们成人的世界。我们在陪伴孩子的过程中给予他们爱与力量,让孩子在童年积蓄足够的能量,可以涵养他将来漫长的一生;而在陪伴孩子的过程中,我们也能不断反思自己,发现自己的不足,及时改正自己的缺点,与孩子共同进步。

我所理解的高质量陪伴

王海银

人们常说,陪伴是最好的家庭教育。然而,从现实来看,父母一方或双方经常陪伴孩子的情况并不少见,但是教育效果却并不理想。在一些家庭,由于亲子间沟通、互动方式不当,反而加重了亲子间的矛盾和隔阂。因此,严格来说,高质量陪伴才是最好的家庭教育。

怎样才能算是高质量陪伴呢?我谈谈个人的看法。

第一,要拉近与孩子之间的距离,与孩子建立共同语言。一岁年龄一岁心,许多父母与孩子的兴趣差异很大,彼此要愉快相处、有效交流,需要父母“穿越”回童年时代,成为孩子的“同龄人”,玩孩子喜欢的游戏,聊孩子喜欢聊的话题,读孩子喜欢读的书,看孩子喜欢看的影视,吃孩子喜欢吃的美食,等等。这样,孩子更愿意与父母相处和交流,父母也才有更多机会接近和了解孩子,不失时机地进行教育和引导。

第二,陪伴的内容应该是丰富多彩的。除了陪学之外,还要学会陪聊、陪锻炼、陪娱乐、陪品尝美食,等等。只有全方位地陪伴孩子,才能够从多角度观察孩子,全面了解孩子;此外,孩子与父母在一起时才不会觉得单调、乏味,更乐于接受父母的陪伴。

第三,切忌将陪伴视为监控。陪伴的主题,应该是为孩子提供帮助和支持。当然,在陪伴的过程中,也需要对孩子进行必要的监督,但一定要将力度控制在孩子愿意并能够接受的范围内,切忌对孩子提出过多过严的要求。当孩子同时存在多种不良习惯和错误言行时,要根据严重程度分清主次,在一段时间内,只指出其中一两项比较严重、紧迫的问题来先解决。即使是比较严重、急需改正的问

题,也要允许孩子有一个改正的过程,不能操之过急。总之,父母在陪伴孩子的过程中,不宜给孩子造成过大的压力和约束。另外,父母对孩子提出要求时,一定要征得孩子同意,最好以“契约”的形式确定下来,有了签约仪式和契约文本,更容易引起孩子的重视。

第四,要尊重孩子的言论自由。家庭教育的前提是了解孩子,了解孩子的前提是孩子愿意并敢于向父母敞开心扉,这样,父母才能准确、及时地掌握孩子的思想情绪动态。为此,父母需要营造一个宽松愉悦的家庭氛围,鼓励孩子积极发表自己的观点,说出自己的想法,畅所欲言。孩子的话,哪怕有些荒诞甚至错误,也不能责罚或者流露出反感、不悦的表情,只能通过摆事实、讲道理来纠正。

第五,做一个细心的观察者。亲子关系融洽,沟通顺畅,也不能确保父母可以全面、深刻地了解孩子,因为孩子总有一些想法不愿意或者没有机会向父母吐露,有一些问题甚至连孩子自己也意识不到,因此,要深入地了解孩子,除了要倾听孩子说的话以外,还要仔细观察孩子的行为,从孩子的行为尤其是一些细微的动作、表情中发现重要信息,以利于进一步与孩子交流。

概括地说,我认为在陪伴孩子的过程中,要经常与孩子说下面四句话:“孩子,有需要我帮助的吗?”——让孩子产生安全感;“孩子,对这个问题你怎么看?”——让孩子感受到尊重,并养成独立思考的习惯;“孩子,今天有什么高兴的事吗?”——培养孩子乐观向上的心态;“孩子,要不我们立个契约?”——培养孩子的规则意识。

亲子陪伴要找对方法

陈裕

有一段时间,上小学四年级的女儿越来越不爱和我说话了,有时对我还很反感。

老婆下班后,我把女儿的表现说给她听,她满是疑惑。后来,老婆和女儿谈完心里话后,我才知道,原来,是我对女儿的态度让她对我产生了厌烦的情绪。她学习上遇到不会的题时,我严厉的训斥让她对我产生了抗拒;有时她问我一些事情时,我正忙于手中的活,只是敷衍她,这也使她越来越疏远我。

听着老婆和女儿的谈话内容,我回忆起自己陪伴女儿学习的过程,才意识到自己确实做的不好。女儿背英语单词时,需要记的内容太多,她稍微慢一点,我就会大声地督促她快一些;学古筝时,老师教得很明白了,可女儿怎么也学不好,我就在一旁带着严厉的语气提醒,女

儿的表情有些茫然。

和同事交流培养孩子的经验时,我发现大多数家長都跟我持一样的态度。这时,有个同事听了我们的讲述后问道:你们知道“高质量陪伴”吗?我们摇了摇头,于是,他便用例证来说明什么是高质量陪伴。

经过他的一番讲述,我们明白了,原来在孩子遇到问题时,家長应该合理引导,帮助孩子找到学习的方法,而不是一味地批评,还要经常与孩子沟通,培养感情。反思在女儿学习遇到困难时,我的处理态度的确有些急功近利了,这样的做法,让女儿有压抑感,对学习和成长反而有害无益。

于是,我找来有关教育书籍,详细了解什么是高质量陪伴,怎样做才能加强陪伴的效率。经过一段时间的验证,果

然,我和女儿的关系大为改观。

在她学习遇到困难时,我用心理疏导的方式,让她不要产生畏惧感。我和她一起寻找解决的办法,鼓励多于批评,让她体验到解决问题后的心情是多么愉悦。比如,她对英语单词记得不准,我就把单词中的字母拆分开来,用游戏的方式一遍又一遍让她铭记。做数学题时,她不会找解题方法,我就用生活的例子告诉她,应当如何去计算。这样的做法,让女儿不再讨厌我,并逐步学会了自己分析问题解决问题的能力,我在陪伴她学习的过程中,也培养了父女感情。

女儿一天天健康成长,学习也不断进步,我终于明白了高质量陪伴的重要性。原来只要找对方法,找准目标,高质量陪伴就一点儿也不困难。

多给孩子精神陪伴

徐俊霞

暑假快到了,我正准备打电话问问女儿娟子到家没有,却接到了娟子的班主任黄老师的电话。黄老师郑重其事地请我到学校去一趟,顺便把娟子接回家。我心里猜想:莫不是娟子闯了什么祸?我把店里的事交代给店员,便匆匆打车到了学校。

来到学校后,看到娟子正在老师的办公室写作业,黄老师把我拉到一边,严肃地告诉我:“娟子的学习成绩最近有些退步,上课走神,课间睡觉,我想和她谈谈心,但是她一贯保持沉默,这个年龄段的孩子容易有逆反心理,你们做家長的要多关心孩子。”我连连称是,并跟黄老师坦言:“我和她爸文化水平低,辅导不了她的功课,娟子的学习还得多仰仗您的教育。”黄老师皱起眉头说:“我们肯定会尽心尽力的教育好她,但是孩子的教育也离不开家長的配合,而且现在孩子不愿意和我们老师交流沟通。”

那一晚,我躺在床上辗转反侧,不能入眠。我和先生在服装城有两家店面,平时忙得不着家,压根儿顾不上娟子。从小学起,娟子读的一直是寄宿学校,只有双休日我们才把她接回家。可是双休日是店里最忙的时候,娟子小时候,我们把她带到店里,稍大一点儿,就把她送到托管班。

慢慢地,娟子的生活自理能力越来越强,在同一小区的小朋友中间明显像个“小大人”。于是我就想不通了:娟子这孩子打小就省心,现在怎么就不愿意跟老师交流了?学习成绩还有所下降了昵?先生大大咧咧地说:“快睡吧,明天店里还有一大堆事儿呢,这有什么好心烦的,

暑假送娟子上托管班,吃饭、学习等问题一切都交给老师不就好了!”我想来想去也没有更好的办法,我和先生的文化水平辅导不了娟子的功课,只有让她上托管班,我这颗悬着的心才能放下。

饭桌上,我和娟子谈起送她上托管班的事,娟子放下饭碗,委屈地站了起来:“妈妈,我不上托管班,我要和你们在一起。”女儿那幽怨的目光瞬间刺痛了我的心:“宝贝,妈妈也不想送你去托管班,但是妈妈和爸爸实在没有精力照顾你。”“我不需要你们照顾,我只想待在自己家里,我不喜欢学校,也不喜欢老师!”娟子气呼呼地跑回了自己的卧室,我们母女俩的谈话就这样不欢而散。

我不由地反思自己送娟子上托管班的想法是否正确,我原以为只要挣足够的钱,把女儿交给老师,交给学校,就能培养出一个成绩优秀、性格独立、人格健全的孩子。可是现在看来,女儿在生活方面的独立并不代表情感上的独立。

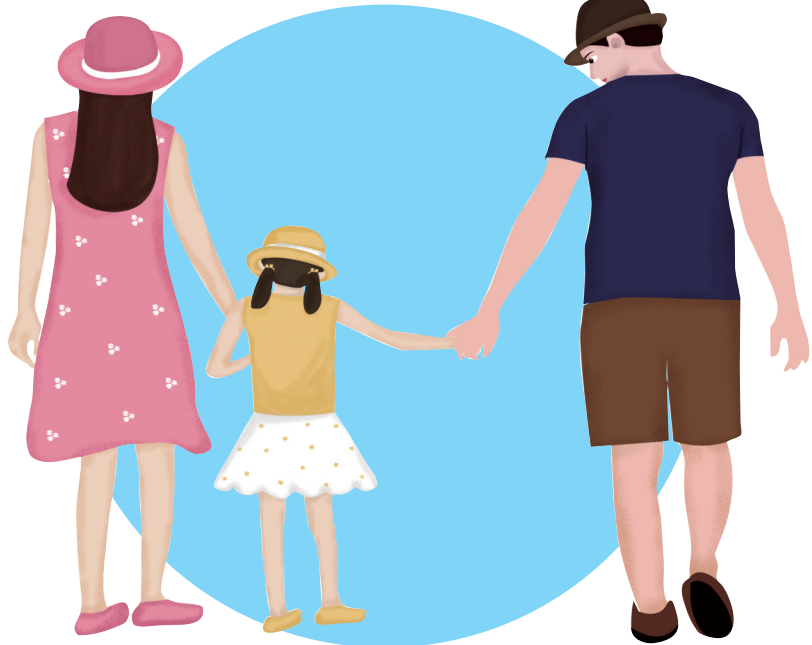
我和黄老师谈起娟子上托管班的事,没想到黄老师竟然直接否定地说:“娟子妈妈,娟子已经有自闭症的倾向,她在学校里几乎不和同学们一起玩耍,有心事也不肯告诉老师。如果她已经明确表态自己不喜欢寄宿制学校,也不喜欢托管班,我们这样做会把孩子越推越远。”黄老师拿出娟子的一篇作文给我看,题目是《我的妈妈》,上面写道:我的妈妈是一个服装店的老板,她最喜欢做的事情是数钱,妈妈很少陪我一起玩耍,记得上次她带我去儿童乐园还是我上一年级的寒假。我每次考

了好成绩,她总是奖励我一百元钱,让我自己喜欢什么就买什么。可是我不想要她的钱,妈妈在家的时间很少,晚上到家总是忙着在电脑上算账。每到周末,别的小朋友都有爸爸妈妈接他们放学,可是我的妈妈一次也没有来接过我。双休日,我多想吃一顿妈妈做的饭菜,我多想妈妈陪我玩一次,可是妈妈总是忙……一字一句看下去,我的眼泪忍不住夺眶而出。

家家户户有杆秤,那秤砣是孩子的心。在女儿眼中,我竟然是这样一个不称职的妈妈。在女儿的成长中,我认为反正自己没有文化,帮不到孩子的学习,于是就当个“甩手掌柜”。女儿喜欢在家黏着我,我总是表现出不耐烦的样子。其实女儿要的不是我有多高的文化水平,也不是物质上的应有尽有,她需要的是父母的亲情和陪伴。

女儿的作文彻底地敲醒了我,任何先进高端的精英教育都不能代替父母的陪伴教育,学习可以托管,生活可以托管,但是亲情不能托管。

娟子已经十岁了,依恋我们的时间也许只有这短短的几年。等到她读了高中,上了大学,恐怕那时候我再想和她亲近,她已经不再那么需要我的陪伴了。我下定决心暑假不送女儿上托管班了,我还打算和先生好好谈一谈,新学期开学后,再招聘一名营业员或者转让一家店面,抽出一个人的精力多陪陪娟子,不再让娟子寄宿,让她每天都可以回家,每天都能在亲情的陪伴中快乐地学习、健康地成长。



征稿启事

《话题》近期将就以下内容展开讨论,如果您在这方面有自己的看法,请将稿件发至邮箱:

jswm163.com
jswm163.com

话题题目:

1、暑假即将来临,许多家長早早地做好了暑假计划:或带孩子来一次亲子旅行,拓展眼界、放松心情;或让孩子参加一次军营之旅,学会自我管理、培养坚韧品格;或让孩子到农村去体验乡村生活,进行劳动教育、感受劳动乐趣……今年暑假,您如何安

排自己孩子的暑假生活?您觉得怎样才能确保孩子度过一个平安、健康、文明、快乐的暑假呢?欢迎来稿与我们分享。

2、针对当前一些有关未成年人的教育热点,您有哪些不吐不快的感受,请将您的关注点发给我们,我们会根据具体情况安排专题策划。

要求:

字数不限,观点明确。
请在文末标明您的姓名、电话、身份证号、银行账号和开户行信息,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。