



## 高质量陪伴应做到五点

生活中,时常能看到家长一边玩手机一边陪孩子,也有的父母把孩子放在身旁,然后忙着做家务,或处理未完成的工作。这两种陪伴没有互动交流,也没有关注孩子的心理需求,属于低质量的陪伴。而高质量的陪伴能营造温馨的家庭氛围,增进亲子间的感情。相关学者研究总结出了暂停、参与、鼓励、反馈、衍生五个法则,来帮助家长们提高陪伴质量,促进孩子的心理成长。

1. 暂停:关注孩子需求。家长陪伴孩子时不要只顾忙自己的,要学会倾听,了解孩子的心理需求。当孩子需要时,家长要能停下手头的事,让孩子知道你在关注他。尽量让孩子说出自己的心理需求,如果他不愿意说,家长可以从侧面迂回地套出孩子的话,探寻其内心想法,尤其要关注孩子的困惑或烦恼。

2. 参与:加入孩子游戏。父母可以通过巧妙提问,参与孩子的活动。比如,孩子在玩烹饪过家家,家长可以问,你刚做完的饭烫手,你要怎么办?孩子就会想办法解决,向父母展示;若是孩子不知道如何解决,家长可以做示范。如此互动,父母很自然地由“局外人”变成“局内人”,有了协助孩子解决问题的机会。

3. 鼓励:引导孩子表达。孩子无论说什么,家长都不要急着否定,要鼓励孩子表达自己真实的想法,尤其要呵护孩子独特的见解。在陪伴过程中,家长可以适当引导,但不要当主导者,不要过多干涉孩子。要知道在这个过程中,孩子是“红花”,家长作为陪伴者,只是“绿叶”。要多鼓励孩子表达,做真实的自己,也有助于家长更多地了解孩子。

4. 反馈:及时告知纠偏。有些家长平时鲜有时间陪孩子,难得在家时,就总想与孩子亲近,留个好印象,所以常常将夸奖、表扬的话挂在嘴边。实际上高质量的陪伴不必一味地迎合、表达认可,如果孩子的某些想法或做法确实不妥,要真诚地表达,及时告知、纠偏。小孩子的想法其实很简单,不会因此就不喜欢爸爸妈妈,反而会因为平等、真诚地交流与拉近亲子关系。

5. 衍生:扩展孩子视野。孩子年幼,思维发展水平有限,认识问题角度单一,家长可以丰富孩子的视角,引导他多角度分析问题。比如,当孩子讨厌某个人时,妈妈可以对孩子说,每个人都有缺点,但也有优点,你讨厌他可能是因为这几个人的某些缺点,但还要想想他有哪些闪光点。这样有助于孩子学会从多角度看待问题,避免思维方式过于偏激。

法或做法确实不妥,要真诚地表达,及时告知、纠偏。小孩子的想法其实很简单,不会因此就不喜欢爸爸妈妈,反而会因为平等、真诚地交流与拉近亲子关系。

5. 衍生:扩展孩子视野。孩子年幼,思维发展水平有限,认识问题角度单一,家长可以丰富孩子的视角,引导他多角度分析问题。比如,当孩子讨厌某个人时,妈妈可以对孩子说,每个人都有缺点,但也有优点,你讨厌他可能是因为这几个人的某些缺点,但还要想想他有哪些闪光点。这样有助于孩子学会从多角度看待问题,避免思维方式过于偏激。

(《生命时报》 琚金民)

## 从小培养平等职业观

如果有一天,年幼的孩子突然跟你说,长大后想要当一名清洁工,作为家长会是什么反应?可能不少人都会表现出惊讶,甚至很不高兴。传统观念里,职业是有高低贵贱的,包括现在很多成年人都认为“当清洁工没出息”。可这种观念是过时的,家长不宜在孩子年幼时传递这种职业偏见。

一方面,孩子在年幼时想要从事什么职业,大多是一种天真的想法,并不能决定其未来的发展。如果家长对孩子所说的“目标”表现得很不屑,甚至嗤之以鼻,可能会打击孩子的自尊,挫伤其探索世界的勇气,对孩子未来的发展是不利的。另一方面,如果父母认为某些职业低人一等,且表现出鄙夷的态度,孩子就会潜移默化地对不同人群有了高低贵贱的判断,这对于培养孩子的平等、友善之心是非常不利的。

0~14岁是职业萌芽的成长阶段,职业启蒙。在这一时期,孩子的自我意识开始形成,认知迅速发展,是性格塑造的黄金期。所以,培养正确的职业观对于孩子来说,既

有助其了解世界,也是培养孩子平等、友爱的人格开端。

1. 引导孩子了解不同的职业。日常生活中,有很多途径能让孩子了解各行各业,比如公共活动场所的所见所闻、电视报纸上报道的相关新闻、绘本和动画片等。家长可以借助这些机会让孩子从小就对各行各业有一些初步认识,从而帮助他们在长大后选择成熟且适合自己的职业。

2. 巧用儿时职业梦想培养好习惯。小孩子的想法虽然是天马行空的,但家长可以利用这些想法,引导孩子养成好习惯。比如当孩子说以后想当一名清洁工,家长可以说,“当清洁工要很勤快、讲卫生,那你要先做到这点才可以啊”,进而引导孩子养成良好的卫生习惯,自己的事情自己做。

3. 不应把陈旧的职业偏见传递给孩子。家长不应戴着有色眼镜看待不同职业,更不要这样教育孩子。要告诉孩子,任何正当职业都是有价值的,通过劳动来获取报酬、服务社会,都值得我们尊重。

(《生命时报》任增辉)

## 大自然是孩子最好的活教材

邓素芳



梧桐叶,转过身说:“妈妈,我找到了,这一片叶子最漂亮。”我配合着他问:“为什么这片叶子最漂亮呀?”他说:“这片叶子最大,最黄,和手掌一样的形状。”孩子的世界真简单,只要最大,最黄,就是最漂亮的。

收集了几片梧桐叶,我们继续往前走,发现里面有一小片竹林。孩子摘了几片竹叶,我问他:“这是什么形状?”他抓耳挠腮,却答不上来。我笑了笑,继续说:“看,这叶子最上面有一个小尖端,你用小尖端扎一下自己的手。”听完我的话,他就扎自己的手,然后说:“好痛,就跟在医院打针一样痛。”过了一会儿,他又说:“妈妈,我知道这个是什么形状了,针管形状。”孩子真的是比我们想象中聪明,只需我们愿意耐心地陪伴,他们总会给我们惊喜。

公园里最漂亮的要数那几棵银杏树,我带着孩子继续找树叶。这

时的银杏树已经全部黄了,落了一地。孩子又捡了许多银杏叶,然后转过身跟我说:“妈妈,这是贝壳的形状。”“是的,这是贝壳的形状,那能不能再看一下,还像什么?”孩子想了想,突然眼睛闪着亮光,恍然大悟般说道:“这像一把小扇子,跟外婆给我扇风的小扇子一样。”“太棒了,轩轩,那你知道这个小扇子是做什么的吗?”“这个小扇子是扇走炎热的夏天的。”听着孩子絮絮地说,我突然感觉,纵使书中的知识再丰富,也不及到大自然中走一走。这或许就是“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”吧!

那天,我们捡了满满一袋的树叶,形状也各种各样,有扇形的、有掌形的、有披针形的、还有心形的……

大自然真是孩子最好的教材。让孩子走出门,感受季节的更替,感觉世界的美妙,与读一本好书一样重要。

## 孩子心里有一把尺

杨悠悠

不迟到?你能及时把作业写完?我下定决心,这段时间我一定要咬紧牙关不去管他,我就不信了。

可是几天过去,很明显,我的如意算盘打歪了。我这边表面是放手了,暗地里依然揪着心地着急。可人家呢,早上依然慢着动作穿衣吃早饭然后上学,放学回来也依然吃东西,找东西,偶尔再看会儿故事书,就这情况人家依然赶在休息时间前轻轻松松把作业搞定。

无语,想想又释然,因为这段时间我领悟到的是:别看孩子小,其实他自个心里有他自己的一把尺呢,可以休息玩乐的时间,干正事所需要的时间,小家伙心里清楚着呢,甚至有什么事不能干,有什么事绝不可以推诿,他心里也明镜似的,任是谁也左右不了呢。

还记得就是几天,晚饭后儿子告诉我学校马上就要开秋季运动会了。想到上次孩子在参加跑步时摔个半死哭得哇哇叫的情景,我就

心疼得不行,于是立马建议儿子,以后体育课千万记得别再样样逞强,跑步也千万别跑第一了。儿子纳闷地看着我。我说,笨啊,要是你再跑第一,很可能又被选去当运动员了。儿子说,做运动员有什么不好?我急了,我问他难道忘了上次跑完步的情景了?儿子羞涩一笑,回我:“累归累,可是还是要尽力跑啊,如果跑到第一那可是为班级争光呐。哪有怕累,就故意做样子造假的?”

儿子没有听我的,运动会名单下来的时候,儿子自然榜上有名。知道的时候,我没有惊讶,因为就是这几天,左右思虑间,我已经想通了:其实每个孩子心里都有一把属于自己的行为标尺,作为父母,督导爱护之心可有,至于妄想去溺爱啊去主导啊,还是免了吧。给孩子一些自由,由着他的一些意见,就让他自己在成长的过程中学会不断地改进,勇猛地腾飞吧……

## 孩子,让快乐永随

孟丽娜

应该把东西还给阿姨,给阿姨道歉。”我又帮你擦干眼泪,洗了脸说:“孩子,你先和小朋友一起玩一会儿,我们过一会儿一起去。”你满脸疑惑地盯着我,我和蔼地说:“妈妈有点事,等一会儿咱们一块去。”确定无疑后,你才出门玩去了。

我立即来到门口的文具店,与店主进行了沟通,央求她说:“一会儿孩子过来,请您原谅她,这根棒棒糖先放您这儿,麻烦您一会儿奖励她一个棒棒糖。”下午,我拉着你的手,我们一起来到了文具店。你走到阿姨面前,伸出握笔的手,红着脸说:“阿姨,对不起,我前几天从你这里偷拿了笔,是我不对。”文具店阿姨接过你手中的圆珠笔,用手摸摸你的脑袋,和气地说:“没关系,能承认错误的孩子都是好孩子,阿姨奖励你一个小小礼品。”文具店阿姨转身放下笔,拿了一个棒棒糖递给你。你回头看着我,我微微点头,你转头高兴地接过棒棒糖。回去的路上,我问你:“宝贝,开心吗?”你含着棒棒糖,点点头。我这才对你说:“宝贝,以后需要什么东西,告诉妈妈,妈妈给你买,不能随意拿别人东西。你偷拿圆珠笔这

几天高兴吗?”你低着头说:“不高兴,很害怕,害怕阿姨找上门,害怕妈妈发现。”我说:“孩子,拿别人东西,自己并不快乐,改正了错误,我们心里才会快乐。”你似懂非懂地点点头。孩子,我们坦然自在地活着,才能坦然地享受生活,我希望你坦然、正直地快乐生活,我希望你永远快乐无忧!

还有一次,你小学三年级时,一次课间,奔跑的你被一位同学的脚绊了一下,摔倒在地,头上碰了一个大包,脸也蹭破了皮。班主任打电话将我叫到学校,那个学生的家长也来到了学校,我们一起带你去了医院,检查之后并无大碍,此事也算过去了。可你回到家却愤愤不平地说道:“我过几天一定找机会绊他,让他也摔一跤,让他也尝尝摔痛的味道。”我心里猛然一紧,没有立即否定,只是耐心地蹲下来,拉着你的手,注视着你,轻轻地问:“摔痛他,你现在的疼痛能不能减少?”你摇摇头说:“那肯定不能。”我又问:“你在计划摔痛他的时候,心里会不会轻松快乐?”你坚定地摇摇头。我再问:“既然不能让你减轻疼痛,那你为什么要牺牲自己几天的快乐来想怎么让他摔

倒呢?”你低下头认真地想了一会,疑惑地问:“那我该怎么做呢?”我缓缓地说:“他又不是故意绊倒你,他已经向你道歉了,他爸爸也及时到医院陪你检查了身体。原谅他,你们依然是好朋友。”你盯着我看了几秒,然后慢慢地露出笑容,轻快地说:“我知道了妈妈,原谅别人,自己也会觉得快乐的。”我站起来,摸摸你的脑袋,轻轻地舒了一口气。孩子,宽容也是快乐的钥匙之一,我希望你拥有一颗大度宽容之心,我希望你的人生充满快乐无虑。

孩子,在你成长的过程中,我努力将你培养成一个坦然、正直、宽容、豁达的人,希望你能拥有快乐的人生,所以我努力将原本属于你快乐帮你找回来。孩子,让快乐永远伴随着你!

爱你的妈妈



## 给孩子表达爱的机会

李晓琦

饭桌上,儿子夹了一个鸡腿放在我碗里,说:“妈妈,这是你的。”我津津有味地吃着——其实我不爱吃鸡腿,但我不想拒绝儿子的鸡腿,我这么做,只是想要给儿子一个表达爱的机会。

其实,儿子以前并没有这么懂事。曾经有一段时间,他特别霸道自私,总是抢着要好的东西。我意识到我对儿子的教育出现了偏差,正在想该如何应对时,一次经历让我认识到,我需要的是改变自己对待儿子行为的态度。

那是我得了重感冒的一天,碰巧丈夫出差,家里只剩我和儿子。起先,我以为没什么大不了,吃了些药就又忙乎了。谁知道,到了晚上,病情突然加重了。我仍然勉强坚持,

继续监督儿子做作业。我的头越垂越低,儿子发觉了我的异样,问我:“妈妈,怎么了?”我有气无力地回答:“没啥。做你的作业。”儿子一边做作业一边担心地偷偷瞅我。他忍不住又问:“妈妈生病了?”我没回答他。他就伸手来摸我额头,惊呼:“好烫啊!”他跳下凳子,说:“妈妈,我帮你找药。”我想对他笑,却只能摇头:“我吃过药了,没用。”儿子呆呆地看着我,忽然打开门,跑了出去。回来时,他的身后跟着楼下的邻居,原来他去找人帮忙了。后来,这件事情在邻里间传开了,大家都夸我儿子聪明能干。儿子说:“我长大了,当然懂得爱自己的爸爸妈妈啦!”

这件事对我的触动很大。回想起来,儿子平时想要帮我们做些事情,可我总是觉得他还小,不让他做,他想给我倒杯开水,我都怕他累着了、烫着了。家里出了什么事情,我几乎都不告诉儿子,就像这次我生病了,我就不想让儿子知道,生怕影响他的学习。可是,我忘记了,学习并不是全部,真正的教育是对孩子的唤醒、激励和鼓舞,最好的教育是爱的教育。父母与子女之间的爱不是单向的,而是双向互动的。当我下意识剥夺了孩子表达爱的机会,孩子爱的能力就自然而然地减弱了——这就是根源所在。

我开始改变我的做法。适当的时候,我要求孩子和我一起做家务,不怎么样他会把衣服和地板打湿,这是一种爱的融合和亲情的享受,更重要的是,要让他意识到自己的那份责任。我要求他和我一起买早点,帮我记家庭流水账,和我一起干一些力所能及的家务……我会很乐意地让他帮我捶捶背然后笑着告诉他:“宝贝,你很棒!”我喜欢看我的赞扬点亮孩子的眼睛,毋庸置疑,每个孩子都渴望在父母的接受、肯定和需要中感受自己的价值。

多给孩子表达爱的机会,用心去感受孩子对你的爱!

亲爱的孩子:

你好!

孩子,你在我的期盼中翩然到来,我希望你永远都是快乐的;在你的成长过程中,我努力为你扫清阻挡快乐的障碍;在生活中我力争让你看到更多阳光、积极的一面。你“嘻嘻哈哈”的笑声是我心中最优美的乐曲,你蹦蹦跳跳的身影是我心中最曼妙的舞姿。

那是你五岁的一天,我中午偶然在卧室床头柜的抽屉里发现五六支颜色鲜艳的圆珠笔,你当时上幼儿园,并不需要圆珠笔,而我也没有给你买过。面对我的询问,你低着头,支支吾吾说:“送的,门口文具店阿姨送给我的。”从未撒过谎的你,撒谎的神态极不自然。当我说:“咱们一起去文具店问问。”你“哇”的一声哭出声来,断断续续地说:“是,是我趁阿姨不在时,偷偷拿的。”我强压怒火,努力心平气和地说:“没有经过别人同意,拿别人东西的行为,就是小偷,是不礼貌的,是不对的。”在你平复了情绪之后,我继续引导你说:“犯了错误就要改正,你该怎么改正呢?”你想了会儿说:“我