

生活在快节奏中的你,有多久没有好好陪过孩子了?你可知,你再不陪,孩子就要长大了——

别让陪伴缺席 慢陪孩子成长

□记者 焦琳 实习生 王碧琳

1 利用“碎片”时间 让每分钟发挥更大价值

又到一年寒假时。每到假期,我们总能听到身边有家长抱怨:“孩子又放假了,晚上不想睡,早上不想起,就算起来了也是抱着电脑和手机,真是管不住,也不想管……”

每到假期,我们也能听到孩子的声音:“好不容易放个假,爸爸、妈妈也不好意思陪我,无聊得只能看电视、玩游戏……”

是的,日复一日,年复一年,我们总是疲惫地感慨,时间都去哪儿了?时间可以被工作、人际交往挤满,可我们就是没有时间去陪孩子慢慢成长。

也许,有一天,我们会发现没有晾晒孩子衣服的阳台,显得那么空荡;少了一副碗筷的饭桌,显得有些寂寥……那时,也许我们才能真正意识到,不经意间,孩子已经长大;不经意间,他们已经能够独当一面,不再那么依赖我们……

与其感慨,不如从现在开始,用心陪伴他们慢慢成长。

1月26日C01版的《孩子们的评语 戳中爸妈泪点》见报后,引起了不少孩子和家长的共鸣。

对于生活在快节奏中的70后、80后父母来说,陪孩子有时看上去真的是件“奢侈”的事情。有的父母长期在外打工,几乎没时间陪孩子;有的父母把孩子托付给爷爷、奶奶照顾,早上走的时候孩子还没醒,晚上回来孩子又睡着了;有的父母虽然和孩子在一起生活,但很少去重视孩子内心的感受,总以为自己给了孩子最好的,殊不知并不对孩子的胃口……

这些难题如何破解?来看看家庭教育指导师们怎么说。

“说工作忙没时间陪孩子的人,我感觉首先还是对孩子的成长和教育不够重视,或者说对孩子的教育认识不够。”家庭教育指导师、南昌路小学副校长刘君朋说,作为父母,如果知道家庭教育的重要性,知道自己担负的教育责任,并且愿意承担培养和教育孩子的责任,时间绝对不是问题。

时间就像海绵里的水,挤挤总会有。在饭桌上,家长可以问问孩子今天开心不开心,有没有特别的感受;吃完饭,孩子写作业时,家长可以看看报、读读书;睡觉前,家长可以陪孩子做个小游戏,

或者给孩子讲个故事……即使哪天真的没有时间跟孩子待在一起,也可以通过字条、画画来代替,内容可以是问候,也可以是提醒,可以是祝福,也可以是约定。

如果需要出差或有其他的事几天不在家,家长可以通过电话或者微信和孩子聊聊。只要有心陪伴孩子,只要愿意为孩子付出,方法、方式、途径总能找得到。

家长时不时地更换陪伴的方式,孩子会更喜欢、更高兴,亲子关系也更密切、融洽。

2 最好的“拼爹”就是父爱不缺席

“父亲在家庭教育中应该是最重要的角色,然而在现实生活中,许多父亲却淡出家庭教育。”市教育局关心下一代工作委员会副主任牛建卿举了个例子,孩子有事找父亲,有的父亲会说“找你妈去”,似乎教育孩子是母亲的责任。

为什么会这种现象?一方面,是受传统“男主外、女主内”“慈母严父”观念的影响,认为养孩子是女人的事,男人就应该在外面拼搏,挣钱养家糊口才是男人的本分。另一方面,男人承担着巨大的生活压力,作为特有的“421”一代——四个老人、夫妻二人、一个孩子,使得现在的年轻父亲压力越来越大,最终造成孩子对父亲畏惧、疏远和对立。

这个难题怎么破解?芳华路小学教师、家庭教育

3 陪着≠陪伴 请别再对孩子“隐性失陪”

世界上最远的距离,就是我在你对面,你却在玩手机。这种现象不仅越来越多地出现在饭桌上,也更加频繁地出现在亲子陪伴上。

“平时,孩子要上学,家长要上班,孩子和家长相处的时间较少,家长疲于生计,想念孩子。终于盼到过年,家长和孩子都放假了,家长们却不是坐在牌桌上‘厮杀’,就是在酒桌上嗨。即便家长待在家陪着孩子写作业,也只是做做样子,一门心思玩自己的手机,完全忽视了孩子的存在。”东方一小教师、家庭教育指导师王静说,这种“隐性失陪”现象比比皆是,是时候要引起家长们的重视了。

从上期孩子们给爸妈写的评语中不难发现,除“陪伴时间不足”外,不少家庭还存在“陪伴质量不高”的问题,也就是“隐性失陪”。

如何让陪伴更有质量?首先,家长要做到心无旁骛、全心全意照顾孩子。其次,要营造安全、轻松

的陪伴氛围,拒绝说教和敷衍,最好能和进行双向互动。

另外,孩子在不同年龄段,所需要的心理给养是不一样的。比如,3岁的孩子,自我意识正在增强,家长要多尊重孩子的意愿;6岁的孩子,需要家长帮助其挖掘兴趣爱好,帮他们养成良好的学习、生活习惯。

高质量的陪伴,还要给孩子留一个属于他自己的独立空间,让他自己去学习。作为父母,不必事事代劳,只要在关键时候给他足够的支持即可。

今天,你打算怎么陪孩子呢?

快乐寒假 让爱流通



寒假,是父母对孩子进行感恩教育的好时机,可是感恩教育并不简单——

唤醒感恩的心 就从点滴做起

□记者 吕玲玲 实习生 王蕾琦 贾晨蕊

“儿子都会帮我打扫卫生了!” “年前很忙,下班后看到孩子熬的粥,心里那叫一个暖!”

寒假,是父母陪伴孩子的好时机,也是进行感恩教育的好时机。如何进行感恩教育?感恩是给父母洗洗脚、捶捶背那么简单吗?让我们听听专家怎么说。

1 让孩子感恩 家长先要懂“感恩”

懂得感恩的孩子,必然是热爱劳动、积极参与家庭生活

的孩子。过年前,家里要进行大扫除,洛龙区的周园园说,这次打扫,她9岁的儿子是主力军,扫地、拖地、擦桌子……小家伙什么都抢着干。

周园园是一名幼儿园教师,她说,她的儿子是洛龙区一实小的学生,非常懂事,会主动帮大人做家务。上三年级的他,每天饭后帮忙擦桌子,经常拖地、洗碗,大人做饭时,他还会帮忙择菜、洗菜等。

“每个孩子小时候都是爱劳动的。”周园园说,妈妈们几乎都有这样的经历——在洗衣服时,孩子想帮忙却弄得满身是水;在做饭时,孩子想帮忙却把米撒了一地……有的妈妈觉得这是“捣乱”,其实,这是孩子劳动的最初阶段。很多

2 给孩子体验 不要空泛地说教

以前,“感恩教育”很少被提及,人们也不需要刻意去学习感恩。因为别人对你好,你自然会去回报或感谢——这是人和动物的天性。

国家二级心理咨询师、市好父母俱乐部发起人朱会玲说,感恩,不是学校布置的一项“作业”——回家给父母洗洗脚、捶捶背;感恩,也不是一次讲座,告诉你如何培养孩子的感恩之心。感恩是一种本能,这种本能不光人有,动物也有。你养一只小狗,对它好,它也会对你摆摆尾巴表示感谢,更别说聪明的人类了!

那么,为什么现在很多家长哭诉自己的孩子不懂感恩呢?朱会玲认为,这得从家长自己身上找原因。

想让孩子感恩父母,就要让孩子知道父母的

时候,不是孩子不劳动,不懂得感恩父母,而是父母只关注孩子的学习,剥夺了他劳动的机会。

周园园非常注意培养孩子的劳动习惯,每次孩子做家务,不管做得好不好,她都会及时鼓励,从一朵小红花到一次零花钱,再到一句鼓励的话……慢慢地,耿宏超养成了劳动的习惯,觉得自己作为家里的一分子,做家务是正常的。

什么是感恩?周园园的理解很简单,老婆辛苦做饭,丈夫回家后道一声“辛苦了”,这就是感恩的一种方式。孩子在这样的环境中成长,不愁他不感恩。不过,在现实生活中,这样的情况很少。大家都把彼此的付出当成“理所当然”,时间长了,情感就麻木了,自然就不知道什么是感恩——自己都不知道什么是感恩,何以要求孩子感恩?

辛苦,这样的辛苦,不是空泛地说教,不是家长告诉孩子“我在单位有多累”“我工作有多忙”等。因为,这些忙碌孩子是看不到的,孩子看到的经常是父母回家躺在沙发上玩手机、看电视,尤其是家里有老人的年轻父母。在这样的情况下,孩子怎么可能体会到你的“辛苦”,从而替你分担你的辛苦呢?

作为父母,要让孩子看到自己在家庭生活、家务劳动中的责任,让孩子体验到父母的付出,有了切实的感受,才能唤醒他们的感恩之心。朱会玲的儿子上初中了,有时候朱会玲和爱人下班晚了,儿子会给他们熬粥,还会去菜市场买菜。

“只说做饭辛苦,儿子根本没感受,让他试一次他就知道了。”朱会玲说,让孩子去买菜,至少孩子能体会到“每天妈妈要提着这么重的菜走这么长的路”……只有孩子一项一项体验了,他才能体会到父母的不易。

3 这些方法 能唤醒感恩的心

感恩之心,是一切美好情感的起源。感恩教育,绝不是那“老一套”:母亲节到了,帮妈妈洗洗脚;父亲节到了,帮爸爸捶捶背;教师节到了,给老师送贺卡……感恩,是应该渗透在行动中的。春节前夕,是最忙的时候,家长不妨给孩子一些参加家庭生活的机会,比如让他们帮忙打扫卫生、购置年货等。这样,既能减轻家长的负担,又可以让孩子体验家长的辛苦。

朱会玲认为,培养孩子的感恩之

心,要做到以下几点: ●从日常生活的点滴做起,把感恩化为一种行动。父母可以从“谢谢”等生活礼貌用语开始,培养孩子的习惯。

●不要替孩子包办一切,有求必应,否则孩子会认为父母的帮忙是理所当然的。久而久之,他就很难产生感激之情了。

●父母要为孩子做出榜样,逢年过节,要给长辈送礼物,经常给长辈打电话。要让孩子看到,父母不仅对自己有爱,对长辈也有爱。

●不要把孩子捆绑在书本上,别总说“你把学习搞好就可以了”,让孩子积极参与家庭生活,对他的劳动,要积极表扬和鼓励。寒假期间,家中洗碗、拖地等孩子力所能及的劳动,让孩子去做。这样,他能感到他是家中的一分子,产生归属感。同时,这也是他对家庭感恩的一种方式。

