

走进孩子内心 需要时不缺席 高质量陪伴助力孩子幸福成长



俗话说 父母是孩子的第一任老师,家庭是人生成长的摇篮,正确地陪伴孩子成长,在家庭教育中起着至关重要的作用。随着孩子慢慢长大,无论在学习上还是生活中,他们在困惑时需要有人指引,在悲伤时需要有人分担,在苦闷时需要有人倾听,在徘徊时渴望有人帮助。

是否抛下工作全心全意陪伴孩子?怎样平衡工作与家庭的关系?全职妈妈又该如何做到有效陪伴?许多家长都曾迷茫过,大家都在自己的生活里一步步摸索,寻找最好的陪伴方式。日前,记者分别采访了两位根据自身情况做出不同选择的妈妈,了解他们的育儿之道。

录制小视频 科普的同时也是教育孩子

家家有本教育经

淇淇,我们经常说,要做一个善良的人,当别人遇到困难的时候,我们要及时助人为乐,但什么时候有例外呢?当我们走在大街上,有大人寻求我们帮助,不能轻易帮忙。视频里,5岁的小女孩淇淇正在回答镜头外妈妈提出的问题。母女俩一问一答,正在录制安全知识科普小视频。

在一旁提问的妈妈名叫凌春璐。每周,她都会录制一个关于亲子教育的小视频发在视频号上,有时女儿淇淇出镜,有时自己出镜科普。这个习惯始于去年5月。我是一名小学语文老师,以前常有毕业学生的家长联系我,说自己的孩子到了初中后感觉很不适应,不知道作为家长该怎么做。凌春璐说,去年自己的儿子正好在读初二,对孩子小学到初中的转变很有心得,于是萌生了拍科普小视频的想法,以自身的经历,结合平时碰到的一些教育问题,希望能让更多的家长少走一些弯路。出了一期小视频后,反响很好,家长们都爱看,于是她就坚持了下来,也成了后来她陪伴孩子的一种方式。

去年8月底,凌春璐从我市解放小学调往金华市湖海塘小学任教,这一调,与两个孩子的相处时间难免就减少了。为了陪伴孩子,她选择每天两



淇淇在一旁观看妈妈录制小视频

地往返,早上6时多出发,下午没晚托可以5时到家,有晚托时就得晚上7时才能到家。一开始,淇淇很不适应,我醒她就醒,后来才慢慢习惯。凌春璐说,工作调动对女儿的影响比较大,读初三的儿子倒还好,只要给他做好早饭就行,家里离学校近。

空间上的距离远了,如何拉近心灵上的距离呢?凌春璐便想到,让淇淇一同参与到录制小视频的过程中。拍摄孩子安全教育主题时,就让淇淇出镜回答,加深她的理解。而拍摄亲子教育主题时,凌春璐在镜头前讲述,镜头外的淇淇便会自觉坐在旁边静静

聆听,一期不落。渐渐地,淇淇变得更爱分享了,也更爱自学了。有时候,淇淇还会学以致用,指出爸爸妈妈不对的地方,自己也会进行反思。

面对面教育孩子显得太严肃,我就会把想对他们讲的话写进文稿里,这比单独对他们说更有效,也更深刻。凌春璐说,录制家庭教育小视频,也是不断提升自我的过程,用自己努力的样子给孩子做好榜样,在陪伴孩子的过程中促成孩子长成最好的样子。既然无法时时刻刻陪伴左右,那就用有限的时间,进行有效陪伴。

专家支招

三位一体

实现高质量的亲子陪伴



田凌艳 浙江广播电视大学永康学院党支部书记、市妇联副主席(兼)

在亲子沟通的过程中,高质量的陪伴非常重要。凌妈妈通过与孩子录制教育小微课的方式,不仅弥补时空相处上的不足,更是激发了孩子自学与分享的兴趣。因为孩子去金华读书,姚妈妈毅然放下工作前去陪伴,近距离地给予孩子言传身教,做出了很全面的示范。她们根据各自家庭的情况,选择了不一样的陪伴方式,但都在努力给予孩子们高质量的陪伴,这不仅给了许多家长启发和借鉴,更说明高质量的陪伴,不仅是指物理时空上的陪伴,还应该是心理距离上的靠近,包括情感陪伴和思想陪伴。如何更有效地陪伴,让陪伴内容更丰富,陪伴形式更多元,是我们为人父母者的必修课。

交心,思考常换位。朝夕相处的时间多了,人与人之间的优点与缺点,都会被放大。如果家长不能很好地与孩子交心,不去换位思考,再长时间的相处,也只是徒增对彼此的不满。同时,家长不能将自己未竟的人生理想强加给孩子,更不能把学习成绩当作家校联系的唯一纽带。我们要为孩子的理想添柴加薪,但这不能单一地理解为就是为孩子提供最富足的生活条件,让孩子上各种兴趣班、请家教等。教育是一种自醒,我们都应该努力学会向外劝导孩子,向内劝导自己。

共情,陪伴不缺位。金钱买不来与孩子心贴心的交流,请再专业的厨师,都敌不过父母亲手做的一顿家常饭。陪伴能让孩子敞开心扉,让家长真正走进孩子的内心世界,让孩子把问题说出来。共情是问题解决的基础。孩子出现问题,我们往往会认为是孩子的问题,或是学校的问题。对于一个家庭来说,家长是树根,孩子是花朵。如果花朵有问题,树根也应学会反思。面对孩子犯错,家长们应该耐心地和孩子一起寻找原因,共同商量对策。家长通过共情,与孩子以平等的姿态,给予客观的评价和最正确的示范,从而实现更高质量的陪伴。

划界,陪伴不错位。父母一方面告诉孩子什么事应该坚持,什么事必须抵制;另一方面,父母和孩子之间也要科学划界,各负其责。成长是孩子的事情,父母是代替不了的。父母的作用应该是点燃孩子积极向上的激情之火,而不是拼命燃烧自己企图去照亮孩子。帮助孩子超越自我,和孩子一起规划一个积极向上的充满正能量的美好愿景比什么都重要。不要事事插手,孩子需要慢慢去探索世界,只有科学划界,陪伴不错位,才会让每一个孩子主动去发现这个世界的美好与缺憾,才会懂得珍惜与包容,才会得到成长与磨砺。

陪伴成长每一步 对孩子各方面了然于心

与凌春璐相反,姚佳兵因为儿子马利去金华读书,自己才去了金华。2020年上半年,距离马利幼升小还有几个月时间,姚佳兵夫妻陷入了纠结。当时,她在永康经营着一家皮肤管理店,丈夫则在兰溪工作,只有周末才能回永康陪伴孩子。若在永康读小学,那么就会继续面临父亲陪伴不足的问题。如果去金华,路途能折中,丈夫便能每天回家陪孩子,周末一家回永康也方便。只是有个问题,自己的店怎么办?

我们考虑了几个月,还是觉得应该以孩子为重,为了他能更好地学习和成长,我们双方都必须做出牺牲。姚佳兵说,想通之后,她果断地将店转让了出去。虽然很不舍,但工作本身就是为了更好地生活,家庭在她心中才是第一位。

去了金华之后,一家三口终于可以每天团聚。妈妈负责辅导语文学业,爸爸就辅导数学作业,做作业间隙还会穿插眼保健操时间。老师布置了任务,他们都是共同参与。为了让马利有更多小伙伴,他们就常带他去参加户外活动,比如放风筝、野餐等。陪读,是为了有足够的时间陪伴他的成长,与他交心,而不是为了盯着他学习。全职陪读的妈妈有很多,有些家长虽然待在孩子身边,却专注着玩手



马利的眼保健操时间

机,这其实都称不上陪伴,我希望我的陪伴是高质量的。姚佳兵从不会在学习上要求过多,而是充分调动马利的兴趣,利用周末去上兴趣班。马利喜欢攀岩,他们就常带他去。尽管会因此减少回永康的次数,夫妻俩仍坚持不懈。

从前在永康时,夫妻俩与父母同住,既不用做饭,也不用做家务。去了金华之后,什么都要靠自己,姚佳兵也终于学会了做饭。陪读的生活很无趣,日复一日,有人问她后悔吗,姚佳

兵总是很坚定地说,不后悔。孩子的成长就只有几年,父母陪与爷爷奶奶陪完全不同。以后回想起来,他的每一步都是我陪着他过来的。他的饮食作息习惯、兴趣爱好、性格发展、个人小规划,我全都了然于心,这让我觉得自己是个称职的妈妈。姚佳兵认为,自己虽然不能工作,但能给孩子足够的安全感,能换来父母永不缺位的陪伴,这一切很值得。

融媒记者 李悦