



父母多陪伴 孩子更快乐



晚上睡觉前，张新华都会陪女儿玩一会益智积木。

在中国的传统家庭文化氛围中，父母之爱往往是含蓄而隽永的，深深地埋藏于心底，默默付出而不求回报。然而在李蕴磊、张新华夫妇的观念中，父母应当积极地向孩子传达爱的信息，通过语言和肢体的交流互动，让孩子感受到父母的爱，为孩子营造出温暖而充满安全感的家庭氛围，让孩子健康、快乐地成长。当然，他们的育儿经验不止这些。

□文/图 本报记者 王培杨 旭

陪阅读，增强孩子求知欲

李蕴磊、张新华夫妇都是小学数学老师，他们更加了解孩子的内心世界，也有一套自己的教育方法和理念。他们的掌上明珠李沐曦今年7岁，就读于漯河第二实验小学，开学后将升入二年级。

可能是受到父母遗传的影响，李沐曦从小便对数字非常敏感，她特别喜欢和父母一起玩口算游戏，准确而快速的反应能力显示出她在这方面颇有天赋。

事实上，李蕴磊夫妇虽然身为数学老师，但并没有在数学上

给予孩子过多的培养，而是把主要精力都花在了培养孩子的阅读习惯上。

“我认为阅读可以培养孩子的语言组织能力和表达能力，而这正是社会生活中必不可少的重要技能之一。所以从沐曦1岁开始，我们就开始为她的阅读习惯打基础了。”张新华说。

张新华向记者介绍，“1到2岁的时候，我们给孩子讲故事；2到4岁的时候，我们和孩子一起读故事、看图画；5到6岁的时候，沐

曦就开始自己阅读了，尽管有许多字还不认识，但大意是能够看懂的。”

在李沐曦的房间里，记者随处可以看到她的读物，大多都是故事类、科普类书籍。阅读启发着她的智慧，也启发着她的求知欲，她总是拉着父母给她讲解遇到的疑问，也总为找到了答案而开心不已。李蕴磊告诉记者：“现阶段并不十分看重孩子的学习成绩，重要的是培养她良好的学习习惯，让她感受获得知识、解开疑惑的乐趣。”

陪做家务，让孩子体验生活

采访中，李沐曦向记者展示了她的才艺。她一会欢快地跳起刚刚学会的舞蹈，一会又优雅地弹起钢琴，显得活泼大方，一点也不拘谨。

“这孩子在家非常活泼，可是一出门，性格就变得内向，不爱与人交往。我们给她报了个舞蹈班，也是希望她能多和同龄的小伙伴们交流。”李蕴磊说。

张新华认为，女儿在家和在外

展现出的不同性格来源于小时候父母对她的过度保护。

张新华告诉记者：“现在做家长的，说不宠爱孩子是不可能的，我们也不例外。就拿吃饭这件事来说，从小就怕她挑食营养不均衡，总要把菜夹到她碗里，看着她吃完才放心。晚上她不想自己睡，就和我们睡一起。家务活更是很少让她碰。所以这孩子独立性方面就欠缺一些。”

从这个暑假开始，李蕴磊夫妇开始试着对女儿“放手”了。他们陪她尝试着做一些家务，给她报了舞蹈班，带着她去同学家串门，还带她去郑州体验攀岩、滑冰。这个月，他们计划带她去一趟云南。他们说，这些都是为了让孩子体验生活、融入社会，培养良好的性格。尽管现在这些体验都是浅尝辄止的，但是对培养孩子的独立性会有很大的帮助。

陪聊天，倾听孩子的心声

从阅读中启迪智慧，从体验中认识生活，李蕴磊夫妇的育儿方法看起来面面俱到，但他们却认为，对于这个年龄段的孩子而言，这些都不是最重要的，爱和陪伴才是主题。

陪伴首先是一种时间上的付出。从小沐曦上幼儿园开始，李蕴磊夫妇就经常陪她参加学校组织的文艺演出、运动会等活动。在家中，他们特别在意与孩子的沟通，

每天都会陪孩子聊天，倾听孩子的心声。

“这个年纪的孩子缺乏安全感，所以家长的爱和陪伴显得尤为重要，更要小心不要给孩子带来负面影响。”张新华说，“有一次我们夫妻因为一些小事在吃饭时吵了起来，当场就摔了筷子，把孩子吓坏了，过后我们都非常懊悔。”

这件事让李蕴磊夫妇明白，对孩子仅有时间上的陪伴还是不够

的，还要为她创造充满爱和温馨的家庭氛围，要在陪伴中毫不吝惜地向孩子表达父母的爱。他们说，这种表达不是溺爱，而是给孩子一种正能量的感受。表达的方式其实很简单，可以是语言上的，也可以是肢体上的。抱抱、亲亲，告诉孩子你是爱她的，让她感觉家庭是一个温馨的港湾，给她的童年留下充满爱的记忆，这其实是父母可以送给孩子的最珍贵的礼物。

育儿有方

饭桌上该和孩子聊什么

很多家长都爱在吃饭时给孩子进行说教，絮絮叨叨说个没完，却未发现孩子越吃越慢，越吃越少，到最后一提吃饭就满脸的不情愿！这是怎么回事？

孩子不好好吃饭

明明今年3岁，是个活泼好动的小女孩，但是妈妈最近发现明明一到吃饭时间就躲躲藏藏，有几次不是说不饿不想吃，就是很快地随便吃几口就说吃饱了。妈妈很担心明明是得了挑食厌食的疾病，因此向老师了解情况。但是据老师反映，明明在幼儿园时表现良好，吃饭也很香，每次都几乎是把饭菜吃得干干净净的，并不存在家长反映的问题。那究竟明明的情况是怎么回事呢？

饭桌不该成为“说教阵地”

其实，像明明这种情况很常见，宝宝表现得不爱吃饭，其实与其身体健康问题没有关系，更多的是家长给孩子的一种心理压力让宝宝“吃不消”。

很多家长日常工作繁忙，一般都是在吃晚饭的时候能够有比较多时间的和宝宝沟通，因此家长会抓紧这个时间问宝宝今天表现怎样，或者大说道理。家长认为这种“饭桌教育”，在吃饭的轻松环境中，教育效果能够事半功倍，但其实孩子并不喜欢家长在饭桌上说教。

吃饭本是温馨愉悦的气氛，但是家长利用这个时间来说教，很容易造成孩子心理压力，情绪低落，父母的责问、训斥会使得孩子精神压力紧张，食欲也就消退，长期如此很容易会形成不良的条件反射，使得孩子一到吃饭时精神就特

别紧张，长久很容易产生厌食症，或者产生心理上的疾病，对于亲子关系来说更是得不偿失。

所以，教育孩子一定要注意场合，选择合适的时机。饭桌并不是说教的好时机，家长应该要尽量创造一个轻松愉快的进餐气氛，这样才能让孩子吃得开心，吃得舒心。

饭桌上和孩子聊什么

我们平常对孩子的教育，都是有意识地一板一眼地给孩子做示范，或者就事论事地讲道理。但是在饭桌上，家长的一言一行有所松懈，也是最容易无意识地给孩子影响，暴露自身缺点，并传染给孩子，这时也是最容易影响到孩子言行举止、精神气质甚至是价值观的形成。

因此，在饭桌上，即使是最简单的交谈，家长也应该要注意言谈的内容，既不要对自己今天的工作成就吹嘘不已，也不要对孩子今天不好的表现满腹牢骚。在饭桌上，多真诚地去了解孩子今天的感受，让孩子分享今天在幼儿园、学校的快乐。

家长不要过多地追求孩子今天在学校的表现好不好，乖不乖，应该更多地关注孩子的成长心理过程，而不过分看重结果。看孩子是否每天快乐，是否有所收获，是否交上新的朋友……家长应多成为孩子的倾听者而不是“教育者”。家长多讲一些正面的、善意的、积极向上的话题，能够很好地培养孩子的光明气质，能够更好地让孩子拥有健康快乐的心态。

孩子感到你是真心爱他关心他的，他自然会很珍惜每天和你吃饭沟通的机会，而就不会说逃避吃饭时间了。

晚综

亲子笔记

莫小瞧“好孩子”的坏毛病

□孙云晓

近日，朋友圈里一篇“某名校校长致合唱团家长的一封信”火了。这篇文章提到，这所名校合唱团的孩子们在国际大赛中夺得银杯，却不懂礼貌、不会主动帮助别人，在文明礼貌和礼仪上缺乏教育。文章引发了不少老师和家长的共鸣。

有人反思“好孩子”为何有这么多“坏毛病”，这个想法本身就给我们提出了一个问题，何为“好孩子”？很多父母和老师在这点上就存在着很大的误区：学习成绩好，才艺特长突出往往成为父母和老师衡量孩子是否优秀的唯一标准。在这种标准的要求下，学校和家庭的教育往往会存在急功近利、重智轻德的问题。

孩子的教育应该是综合的、平衡的教育，我们不仅要关注孩子的智力教育，更需要关注孩子的品德和人格教育，并且要把立德树人放在教育的首要位置。但很多学校和

家庭往往意识不到这一点，在日常生活中，不仅经常忽视孩子个人素质和道德修养的教育，甚至为了追求学习成绩做出匪夷所思的事情。

我们可以看到，如果父母只注重孩子的学习成绩，把教育功利化，忽视孩子的人格教育，其本身的教育措施和方法都会走偏，甚至走向极端，孩子的最终教育结果当然也是片面、失衡的。其实这种错误的教育倾向普遍存在，只不过这次连北京知名学校都出现这样的问题，更加让我们意识到问题的严峻性。

如何避免孩子出现这种教育失衡的现象？我认为家庭和学校应该确立教育的基本原则与目标，即教育的核心目标是培养学生的健康人格，而具体途径应该从培养孩子良好习惯入手。比如针对孩子大声喧哗、插队等行为，我们可以通过培养孩子遵守规则的社会性习惯来解决；针对孩子缺乏爱心、不肯帮助同学的问题，我们可以通过培养其仁爱习惯来纠正等。