

# 有效的陪伴 是最好的教育

近日,一组父母陪着儿子读书学习、游山玩水的照片在朋友圈引发了关于亲子陪伴的讨论。照片中,从孩子4岁开始,5年来,父母陪着孩子读书、练字、踢球、爬山。从把孩子抱在怀里扛在肩膀,到与孩子手拉手一起走。时光在流逝,孩子在成长,不变的是父母一直陪在左右。近日,记者采访了照片中的一家人,就如何做好亲子陪伴,进行探讨。

□文/图 本报记者 尹晓玉



黄子轩和妈妈一起练字。

## 1 父母陪伴 培养优秀的孩子

照片的小男孩叫黄子轩,今年9岁半,是一名即将升入四年级的学生。提起黄子轩,她的老师王彦珍赞不绝口。“这个孩子的字写得好,学习成绩优异,会弹钢琴、爱运动,个人修养也特别好。这个学期得了‘三好学生’‘奥数二等奖’‘书法一等奖’三张奖状。”王彦珍说,据她的了解,在黄子

轩成长过程中,不管是学习还是生活,他的父母都真正做到了有效的陪伴,这也是孩子优秀的主要原因。

黄子轩的爸爸黄大伟是一名医生,妈妈李澜原本也是医生,工作很忙。李澜在黄子轩出生后,为了更好地陪孩子成长,选择了辞职。后来,黄子轩上了幼儿园,她又重返职

场,学习了纹绣、形象设计,目前从事这方面的工作。“父母是孩子的第一任老师,父母怎么做孩子就会怎么学。我们的一举一动都影响着孩子,为了工作把孩子交给长辈照顾,错过了陪伴孩子成长的机会,在我看来是一种遗憾。”关于亲子陪伴,李澜这样说,“孩子成长的各个阶段,我都不想缺位。”

## 2 分工明确 陪孩子一起成长

记者调查发现,虽然家长对孩子的学习普遍比较关注,但大部分家长并没有真正参与孩子的学习过程中,只是孩子学习的监督者。而黄子轩的父母,是跟孩子一起学习的。

7月13日19时许,记者来到黄子轩的家中,爸爸黄大伟还没有下班,黄子轩正和妈妈一起练字。母子两人坐在一起,手握毛笔认真写字的模样,最好地诠释了“陪伴是最长情的告白”。在今年学校举行的书画作品比赛中,黄子轩获得了第一名的好成绩,而他的书法启蒙老师就是他的父

母。为了让儿子把字写好,在黄子轩进入小学前,黄大伟和李澜都先学习了书法。闲暇时间,他们一家人经常在家练习软笔、硬笔书法。

“黄子轩是学校博雅社团书法班的成员,小到平时博雅课,大到每次参加书法比赛,父母都会陪着他练习。久而久之,他们全家在书法方面都很厉害了。”王彦珍告诉记者,这方面,黄子轩一家已经成为了班里其他家庭学习的榜样。

“我们有分工,一般爸爸陪他练字比较多,我主要是陪他写作业、读书。”李澜说,她基本每天都要接送孩子上下学,

并利用路上的十几分钟时间,跟孩子一起记英语单词。儿子学英语一年来,她也跟着学了很多。孩子每天写作业,她就在一旁看书,大多是看一些教育孩子方面的书籍。闲暇时间,她会陪着孩子打羽毛球、跳绳,爸爸陪孩子打篮球、跑步。每个长假,他们都会一起带孩子去旅游,这个暑假打算带孩子去上海迪士尼乐园玩。

“随着社会的发展,亲子关系的构建方式也在不断更新。”李澜说,她认为,和孩子一起成长,是他和爱人送给孩子和家庭最好的礼物。

### ■相关新闻

## 如何做到高质量的亲子陪伴

□本报记者 尹晓玉

快节奏的生活、庞大的工作压力,令很多父母能够陪伴孩子的时间非常有限。如何在有限的时间内,高质量地陪伴孩子,是很多父母面临的问题。为此,记者采访了从事家庭教育工作的王燕老师。

王燕表示,亲子陪伴缺失,会让孩子缺乏安全感,容易形成自卑、胆小的个性。但高效的亲子陪伴,要视孩子的

年龄而不同。比如,孩子幼儿时期更多的是需要关注、呵护,家长应该全身心、专心致志地陪着孩子,一起读绘本、玩游戏。随着孩子年龄的增长,尤其是孩子上小学以后,需要的陪伴其实更是一种榜样力量。这时候,父母不需要再把目光时刻放在孩子身上,可以每天抽出一段时间,专心陪孩子玩游戏、做运动,或者聊聊天,并在生活中以身作则,给孩子树立好的榜样。在生活

中,让孩子感受到你在认真、努力地对待自己的工作,这种积极的态度和向上的心态产生的榜样作用,比一味督促孩子努力学习更有效。

在家长普遍关注的学习方面,家长可以每天晚饭后跟孩子一起学习,带领孩子进行课前预热、课后复习,亲子共学会增加共同语言,增进了感情,使教育以亲情、陪伴的方式呈现对孩子的成长学习都会更好。

### 育儿宝典

## 孩子老磨牙 试试这四种方法

前段时间,刘女士深夜听到儿子房间内传出“嘎嘣嘎嘣”的声音,她推开房门,发现是儿子发出的磨牙声。刘女士从朋友口中得知,“夜里磨牙,肚里虫爬”,于是怀疑儿子肚子里有虫,便买了一些驱虫药给孩子吃。几天过后,刘女士再次到儿子的房间查看情况,发现磨牙的声音还在。她不禁疑惑,难道是虫子没杀干净?这样下去会不会把牙齿磨坏?

专家介绍,引起孩子夜间磨牙的原因有很多。当肠道内有寄生虫时,这些寄生虫分泌的毒素及废物会刺激大脑皮层,使咀嚼肌收缩或痉挛,影响孩子睡眠并使其发出磨牙声音。

除此之外,以下因素也可能引发孩子夜间磨牙:

精神因素。孩子在睡觉前太兴奋或有些紧张,睡着后神经系统仍处于兴奋状态,颌骨骼紧张性增强,进而导致磨牙。

消化功能紊乱。孩子晚

上吃得太饱,入睡时肠道内积累了太多食物,胃肠道负担过重,睡觉时会不自主地磨牙。

营养不均衡。孩子挑食,导致钙、磷等元素缺乏,晚间面部咀嚼肌不自主收缩,导致磨牙。

牙齿生长发育不良。牙齿替换期间,孩子牙齿发育不良,上下牙接触时会发生咬合面不平,也是引起夜间磨牙的原因。

不过,家长也无须过度担心。专家提醒,做好以下四点,可使孩子远离夜间磨牙:

1.白天,不要让孩子过度劳累。睡觉前放松心情,避免过度兴奋。

2.注意个人卫生,预防肠道寄生虫等疾病的发生。

3.均衡饮食,晚餐不宜吃得过饱。

4.定期带孩子做口腔检查。当出现顽固性磨牙时,要及时给孩子戴颌垫,以减少牙齿磨损。 晚综

### 亲子笔记

## 给孩子报班 从心勿从众

□任民

在“孩子报几个班”这个经常引起焦虑的话题上,我发现自己参与聊天时的心态在变化:最初难以名状的焦虑少了,量力而行、乐在其中的淡定多了。

变化来自陪孩子上兴趣班的亲身经历。有的是花钱买教训。我也曾把3岁的儿子从香甜的午觉中拽起来赶去早教中心上运动课,课堂内容除了儿子当时根本不可能听懂英语引导,其实也就是翻几个跟头,让他舒舒服服睡醒后在沙发上蹦效果是一样的;有的确实为孩子打开了一扇兴趣的大门。每周一次的唱歌课已经坚持一年,在老师的循循善诱下,五线谱上简洁又富于变化的音符,给孩子带来许多快乐时光。

实际上,孩子报兴趣班的需求是真实存在的,不过很多时候教育培训机构的营销把这种需求放大了,甚至是以兜售焦虑为策略。大多数家长在育儿领域都是新手,听得多了,完全不焦虑也不太可能。那么,如何识别真实的需求与制造出来的需求?不妨回到源头,从“正名”开始,

让上兴趣班回归兴趣。

多次的“实战”经历让我认识到,孩子想学什么就能找到相应的兴趣班,这在某种程度上体现了社会的进步。儿童成长确实存在音乐、语言等敏感期,外界给予适当信息刺激,有事半功倍的效果。基于这种认识,丰富多样的兴趣班被开发出来,有些从形式到内容,都符合儿童认知特点,给了家长多样选择。

不过,孩子之间千差万别,学习内容终究还是要他们自己去消化。从发展心理学的角度看,人的一生是不断成长的过程。报班还是要从孩子的成长特点出发,从兴趣出发。报个班,如果孩子喜欢,能学点技能,丰富童年色彩,挺好;如果不喜欢,放一放也不会就此便错过一生。毕竟,成长的路还很长。

### 征稿

在孩子成长的过程中,您有哪些真实的感悟或体会,都可以用文字的形式记录下来,联系我们。来稿请发至邮箱 276339389@qq.com