

假期陪孩子的正确“姿势”

钱志亮

1 提高参与度,增加互动

由于疫情原因,今年许多人选择留在自己工作、学习的城市过年。

那天,我和一个学生聊天时,他说:“其实我对回家过年没什么感觉,不回去也挺好的。”

我觉得疑惑,每逢假期,大家不都想回家和父母团聚,享受家人间的温情吗?

“我是留守儿童,小时候每年只有寒假过年时才能和爸爸妈妈待在一起。本来非常希望他们能多陪陪我,可是他们一回来就知道找人打牌,经常不在家,甚至大年三十那天都要出门,我只能和爷爷在家看电视,觉得比平时还孤独。”

“后来慢慢习惯了。我觉得回家也是一个人,一直以来对家庭、亲情都比较淡漠。”

听了他的话,我感格外心酸,为许许多多童年缺少父母陪伴的孩子。

缺少陪伴的孩子,内心有一块情感的荒漠,对他们今后的人生、人际关系都有难以磨灭的影响。

许多家长总说陪不了孩子是因为忙、没时间,可现实往往是,好不容易有时间了,在假期里,家长也没能给孩子正确的陪伴,错过了本来可以抓住的好时机。

孩子的成长只有一次,只有充分的陪伴,父母才能有机会观察、了解孩子,帮助孩子培养好习惯;只有充分的陪伴,才能增进亲子之间的交流、互动,建立良好的亲子关系。

又到寒假,家长要珍惜假期这段完整的时间,给孩子正确、高质量的陪伴。

前段时间,河南郑州一位80后爸爸张帅,为5岁女儿手工做玩具的视频走红。

在如今爸爸普遍缺席孩子成长的教育现状下,这位爸爸赢得了网友们的一致称赞。

从2018年至今,张帅用塑料瓶、废纸箱等材料为女儿制作了上百件玩具。每件玩具从设计到制作,过程繁琐,需要花费两三天到一周的时间不等,但为了多与孩子互动,张帅乐在其中。

在接受采访时,张帅女儿的脸上洋溢着幸福满足的笑容,还说:“跟爸爸妈妈一起玩,我玩什么都开心。”

是啊,对孩子来说,吃什么玩什么可能不重要,重要的是有爸爸妈妈陪伴的那种幸福感,足以滋养他们整个童年。

衡量陪伴是否有效的标准,是父母的参与度。简单来说,就是你有没有全身心地投入到和孩子相处的这段时间里,跟他的思维、情绪处于同一“频道”。

现实生活中我们常常看到,家长陪伴孩子时心不在焉,只顾着玩手机、看电视、忙工作,对孩子说的话、问的问题敷衍了事。

当陪伴只是陪着,亲子之间缺少互动和交流,这种陪伴往往是无效的,并不

能增进亲子间的感情。而且,家长对孩子的忽视、敷衍,也是一种情感冷暴力。

全心全意、投入地陪孩子哪怕一个小时,都比漫不经心陪孩子一天来得有效。

家长要跟随着孩子的节奏、思维、想法,和他说话、游戏、互动,尽力体会他的情绪和感受,并给予回应,保持“同频共振”。

在假期里,家长可以和孩子一起做的事情有很多,贴春联、包饺子、打扫卫生、做家务、户外锻炼、阅读……

让我们放下手机,暂时抛开繁杂的工作,好好享受和孩子相处的时光吧!

2 掌握正确的交流方式

假期里,孩子总在家长眼前晃,时间一长,家长就看孩子哪儿哪儿都不顺眼,忍不住指指点点。

孩子早上不起床,家长就批评孩子:“懒死了,都几点了还不起床。”

孩子手机玩多了,家长就数落孩子:“天天不好好学习,就知道玩手机,赶紧写作业去。”

有客人来了,孩子没打招呼,家长就当客人的面说孩子:“这孩子有什么用?都多大了还不知道叫人。”

还有的家长,和孩子没什么话说,一说话就是学习,并讲各种大道理,孩子很难不烦。

如果家长的交流方式不合适,很

容易造成亲子间的矛盾冲突,引起孩子的逆反心理。

和孩子沟通也是一门艺术,很多时候,家长换一种语气或语言,孩子更能听得进去。

因此,家长要注意少用命令、质疑、否定的语言和语气,多用正面、积极、商量的语言引导孩子。

例如,孩子犯错误了,家长要尽量控制住自己的情绪,先说一句“妈妈知道你不是故意的”,然后帮助孩子找到内心那个明是非、守规矩的“小孩”,用平和的语言教孩子认识到自己的错误。

再比如家长想让孩子收拾一下房

间,与其说“看你的房间乱成什么样了,也不知道收拾”,不如用正面的语言告诉他:“你的房间是不是该收拾啦!”

家长正面、积极地引导,可以让孩子感受到被尊重,也更能保护孩子的自信心,并激发他的自觉性,让他学会自我约束、自我管理。

此外,过多询问、督促孩子的学习问题反而会适得其反。家长和孩子的交流,不要只关心孩子学习,也要懂得关心孩子的兴趣爱好和有没有什么烦恼和困惑。

平等、尊重、像朋友一样的沟通,才能增进亲子之间的情感。

3 陪孩子一起坚持好习惯

假期是放松身心的好时机,但同时也容易形成一些坏习惯,比如作息不规律、玩手机没有节制、暴饮暴食、荒废学业、懒散拖延……

好习惯的养成不容易,不要让假期这段时间的松懈、放纵,毁了孩子平时好不容易培养起来的好习惯。

因此,假期里陪伴孩子,家长还要注意和孩子一起坚持好习惯,用榜样的作用带动孩子、督促孩子。

首先要坚持的就是规律作息,不要因为假期就熬夜、睡懒觉,这只会增加身体负担,保持早睡早起的习惯,更能达到休息、放松的效果。

其次,制订学习计划,保持好的学

习习惯。学习本是持续进行、贯穿一生的事情,不应该因为假期而中断。孩子假期荒废学业,还会造成新学期学习状态的“滑坡”现象。

家长要鼓励孩子在假期玩乐之外,安排好自己学习的时间,不管是复习旧知识、预习新知识,还是查漏补缺,拓展自己的知识面,都是很有益处的。这样做可以锻炼孩子的坚持性、专注力,减少浮躁。

在孩子学习的过程中,家长也可以根据自己的实际情况,通过学习来自我提升。

第三,保持阅读习惯。阅读对于人一生的重要意义已经不需要赘述,假期

里,家长和孩子每天抽出一些时间阅读,互相交流分享,不失为一件乐事。

最后,坚持运动。假期在家里舒适安逸,很多人不愿意动弹,每天躺床上玩手机、“葛优瘫”追剧,很不利于身体健康。

平时孩子学习、家长上班,都很忙碌,没多少时间锻炼身体,正好可以利用假期这一段空闲,多花些时间一起运动、锻炼身体。

运动可以给人带来积极、愉悦的情绪,有了好的精神状态,不管做什么事,效率都会提高。

以上这些才是假期陪孩子的正确“姿势”,你,get(中文意“领悟”)到了吗?

