

## 家长该怎样陪伴孩子才算有效

□顾新红

陪伴,是生命的相依相存,是情感的相互交流。而人是群居的高等生物,当然更需要彼此的陪伴。其中,孩子最不能缺少父母的陪伴。教育专家研究发现,儿童的学前教育期和小学阶段,是身体、心理从不成熟到逐渐成熟的过程,孩子的认知、情感、心智、各种能力以及最早的价值观都是在这一关键时段逐步形成的,可以说,这是儿童成长奠基的关键时期,也是最需要父母陪伴、引导的核心时段。孩子在这个时段里是否拥有父母的陪伴、陪伴的质量高低,将影响到孩子的一生。

古今中外,有无数案例,让我们体会到父母家人的陪伴对孩子成长的积极影响。

“孟母三迁”的故事家喻户晓,其实,这典故不只是在讲环境对人成长的重要性,也是在告知我们:孩子的成长,母亲的良性陪伴何其重要。故事里,孟母正是跟孩子一起生活,才清楚孩子生活环境的好坏,才一次次搬家,离开哭丧祭祀之墓地、离开屠杀买卖之集市,最后安居在学宫附近。是孟母的用心陪伴,才让孟子从小养成了良好的读书、习礼的好习惯。这种陪伴是观察、引导、矫正,是父母的正确选择。

孩子在年幼时具有极强的可塑性,往什么方向发展、成什么样的人,起决定作用的是父母的陪伴和家庭的教育。但是,陪伴不是简单地共处一个空间、共守一段时间,真正有效的陪伴才能为孩子的健康成长奠定坚实的基础,引领和促进孩子一生的成长。

第一,陪伴时间要保证,内容要丰富。美国皮尤研究中心的统计数据显示,家长陪伴孩子有效时间,“及格线”为每周21.2小时。父母和孩子能在一个时空里,一起劳动、读书,一起做游戏、做手工,一起购物、旅行等

等,在陪伴中互相交流,这是最快乐的。实在无法在一起,电话里也好、视频中也罢,总之家长一定要花时间给孩子,这段属于父母和孩子、流淌亲情的时光要彼此珍惜。只有在足够的时间内,父母和孩子真正有说话、有事干,这样的陪伴才能产生教育的力量。

第二,陪伴要有思想的交流、情感的投入。所谓“伴”,是成为他的一半,思想、情感、精神倾情融入。所以父母要多和孩子互动:坐下来和孩子一起搭积木、画画、读书,一起看他们最喜爱的动画片,用心沉浸孩子的世界;蹲下来和孩子一起玩游戏,一起聊天、讲故事,一起在情境中体验情感的旅程;走出去和孩子一起亲近大自然、体验社会生活、寻访人文历史,在陪伴与交流中接受生活的洗礼。陪伴中,用和蔼的表情和温柔快乐的语调,带给他们信任和安全感。在家长看来可能微不足道的小事,也会在他们的生命中刻下难以磨灭的痕迹。如果人在心不在,父母玩手机、打牌,孩子在一旁自言自语、自玩自要,这种没有思想碰撞、情感体验的陪伴意义不大,甚至适得其反。

第三,陪伴要帮助克服困难,矫正错误。

当孩子面对困难、挫折时,当孩子失落、痛苦时,父母要及时拥抱孩子,告诉他:“我们相信你,我们永远爱你,永远支持你!”孩子遇挫折时,父母给孩子具体的指导和帮助,是陪他们跑,不是抱起他们跑;孩子做选择时,帮他们看到可能的后果,而后尊重他们的选择,引导他们学习到相应的经验。当孩子出现不良行为或者犯错误时,还要严厉指出,及时帮助矫正。千万不要以孩子还小为由,不忍心批评、惩罚,而任由发展,养成不良行为习惯。

第四,陪伴要关注兴趣,积极引导。父母要了解孩子的兴趣和需要,并以他们的需求为导向,为他的成长提供支持。比如孩子爱玩耍,玩什么和怎么玩可以让孩子选择,父母只需要给予孩子鼓励、建议和必要的支持。假如孩子喜欢画画,父母就可以积极创造机会让孩子画,让他们接触各种各样的画作、画材。陪伴,以孩子的兴趣和爱好为出发点、为孩子提供教育和学习资源就足矣。“只陪伴,不设限”,这是陪伴的最高境界。

陪伴,是简单纯朴的爱,是孩子成长路上不可缺少的力量,愿年轻的父母们用有效的陪伴引领孩子健康成长。

## 当你尚小 颈椎已老

□丁兆梅

### 青少年心理健康专栏



### 青春期突

有一阵,脖颈不灵,导致全身哪里都不对劲。都说身心一体,颈椎拉了警报,内心便跟着焦虑烦躁,连带着记忆力下降、情商下线。对镜自照,发现自己面目狰狞。依次尝试过换枕头、换被子、贴中药、弱电按摩、十点一刻双臂托举等,花样折腾了一番,然收效甚微。

只好去看医生。表弟指着CT片给我科普说:中度颈椎病。你看C2、C3、C4这三节颈椎骨,已经偏离它们该在的位置,C7也不对劲,整个颈椎的生理曲度基本变直,再发展下去有可能颈椎反弓,要注意。

表弟嘴下留情,没给我讲最坏的可能性。但自己查询下来简直字字惊心——颈椎病以椎间盘退变为首要表现,椎间盘退变后进一步压迫颈部脊髓、神经及血管,导致患者出现相应症候群。长时间神经受压患者,可表现为颈部疼痛、四肢麻木、肌肉萎缩、持物及步行不稳、大小便功能障碍,需尽早进行手术治疗……再搜搜手术的难度及恢复效果,包括可能出现的后果,简直不忍直视。

表弟在旁呵呵一笑:预防大于治疗,跟救火一样的道理。

局势如此严峻,必须果断扭转。

遂开启了颈椎的自救之旅,具体操作包罗万象,包括但不限于:长期中医推拿针灸、大幅度垫高电脑屏幕、鼠标从右手改为左手、没事就全身贴墙思会儿过、给点音乐就各种摇头晃脑、多喝水多起立多上厕所多左右瞧瞧、双手闲时轮流按压虎口、洗澡时多用热水冲会儿脖颈、不定时拍背捶胸敲头……颈椎安危时刻放心上,导致在公众场合的小动作明显增多,多动症症状明显得遮不住,有时恍惚间会有智障和返祖之感,但我排除万难,坚持了两年之久。

向着正确方向实施标本兼治的好处显而易见:后来,咱头不疼了,脖子不酸了,双手不麻了,脾气变好了,又能够活蹦乱跳重新花样聒噪了。如今只要颈椎一拉警报,咱就乖乖反思:最近哪里不对了?是不是可以加入广场舞队列了?

某娃的颈椎和腱鞘最近状况频发,对于我们的友情提醒也是左耳朵进右耳朵出。搞得咱不顾风度,絮絮叨叨追着赶着数落:你可知长时间低头玩手机相当于头上久久顶着四五十公斤重的重量?你可明白不断刷屏,拇指会因为频繁单调重复一个动作而逐渐失灵?你可晓得从早到晚握笔写字,加上姿势不对,手腕部分的肌腱在软暴力下会慢慢变形?作为未成年人,颈椎肌肉骨骼都很娇嫩,当然受不了这种隐形而真实的折磨,必须疼给你看啊。

通则不痛,痛则不通。你痛故你在,你痛,故你得求通。医生表弟和中医朋友告诉我,这毛病早已低龄化,有十来岁的小朋友一边成天嚷嚷颈椎疼,一边各种错误姿势盯电视、摸手机,自然也包括看书写字。全家跟着鸡飞狗跳,却又无可奈何。

谨以此文,献给那些透支颈椎的娃们。听我一句良言:颈椎上通大脑,下连心肺和四肢,每个人有且只有一根,咱省着点儿用,善待它一些,成不?

(本专栏由南通市妇女儿童教育活动中心供稿。)



## 犯错许可证

□黄丽娟

我笑着说:进本单位停车要有许可证,去外单位办事停车更要有许可证才行,你们去学校找孩子也要有老师签字的许可证吧。有了这张小小的许可证,就有了规范、有了约束,一切都变得有序起来,同时也有一份可靠的安全保障。这一切不正是发证方与持证方都乐意看到的吗?

俗话说,金无足赤、人无完人,每个人都会犯错,更何况是小孩子。小博天性顽皮了些,但千万不要给他贴上什么“多动症”之类的标签。心急吃不了热豆腐,不能靠棍棒教育,这样只会适得其反。孩子犯点小错误是很正常的,当然,不管教也不行,放任自流的后果往往是“野火烧不尽,春风吹又生”。怎样才能最大限度地容忍孩子的犯错,让他们在一次次的纠错中成长起来呢?试试“犯错许可证”吧。比如给他颁发3张,每张允许犯一个错误。然后,跟孩子约法三章:3张“犯错许可证”是有有效期的,长短视具体情况而定,比如两个星期或者一个月、两个月,只要与孩子达成共识就行。如果3张使用完,继

续犯错,就必须接受相应的惩罚。若3张没有全部用完,则给予一定的表扬和奖励,可以依据所剩“犯错许可证”的多少决定奖励的程度。

教育孩子是一种慢的艺术,需要循循善诱。张文质先生在《慢教育》一书中提道:“教育是一个‘慢活’‘细活’,是生命潜移默化的过程,所谓‘润物细无声’,教育的变化是极其缓慢、细微的,它需要生命的沉潜,需要‘深耕细作式的关注与规范’。”所以,作为家长一定要有清醒的认识,要有与孩子一起慢慢成长的意识。“犯错许可证”既是对孩子的一种适度的宽容,又是一种自律的约束。这样一种有张有弛、有奖有罚的教育方式,孩子也能接受。若违反合约,孩子便会心安理得地接受惩罚。而每一次惩罚和奖励都是教育的最佳契机,都会在孩子的心田播下一粒新的种子。当日光丰沛、雨露充盈,那粒种子便会破蒙尘,给你碧绿的惊喜。

最后,夫妇俩带着我开的“药方”欣欣然回去了。我静候结果。

## 我们一起 慢慢走

侄子小博是个小顽皮,做任何事都没定性:坐着,仿佛凳上长了刺;站着,抖抖脚也好好的;吃饭要看电视;看小人书坚持不了3分钟;画个画尽瞎涂瞎抹;做个手工把工具撒满一地,还动不动耍小性子……一开始,小博父母没把这些放在心上,以为孩子不懂事,等孩子渐渐大了,开始接受学校教育了,自然会变好的。然而没想到,孩子上了一年级,那些老问题没解决,新问题倒一个接着一个来了:早上起不早,上学总迟到;作业拖拉,还要父母陪写;老师反映他上课影响他人、喜欢说谎……这么多毛病堆一起,令小博父母大伤脑筋。为了孩子的健康成长,他们心急如焚,却束手无策。于是,他们特地跑来与我这个做老师的姑妈一起商量该如何教育小博。

针对小博的情况,我给夫妇俩开了一个“药方”——给小博颁发“犯错许可证”。