

# 高质量的陪伴,重质不重量

## 家有小学生,家长怎么“陪”有讲究



论坛现场。



小学,是孩子性格塑造、习惯养成的关键时期,也是他们开始探索世界、形成自我认知的重要阶段。在这个阶段,家长的陪伴不仅仅是和孩子共处一室,更需要心灵上的深度对话与理解。家长如何进行这样的高质量陪伴呢?一起来听专家们的分享。

□现代金报 | 甬派  
记者 马亭亭

### 本期嘉宾

陆琦:宁波市新城第一实验学校党总支副书记

聂青青:镇海区鲲池小学教师、宁波市名班主任

李慧梅:鄞州区第二实验小学教育集团心理教师、国家二级心理咨询师

### 现象

#### 这两类家长花大量时间陪伴孩子却收不到好的效果

现在的家长大多数都很重视孩子的教育,只要时间允许,家长们都会尽可能陪伴孩子。怎么陪伴孩子呢?是不是和孩子在一起就是“陪伴”呢?在一线班主任工作中,经常会遇到一些家长的求助,问题大致可以分为这两类:

##### 【学习催促型】

“这孩子,我们做家长的真是催不动,我要是能自己做,我都替他做了,教他教得我火冒三丈。回家什么都不用他管,就做点作业,天天搞得那么晚。管他学习,我都要管出心脏病了。”

这是家长向班主任老师的“诉苦”。

这类家长在陪伴孩子时,以督促孩子学习为主。这也是很多家长的陪伴现状,每天回到家,时间就那么些时间,孩子的作业是头等大事,先把作业搞定。这类家长往往在陪伴过程中自己觉得焦虑、着急,孩子拖拉的习惯没见改变,这样的陪伴到了小学高年级阶段,还免不了亲子冲突,效果不好。

##### 【管理无效型】

“老师,我家孩子不听话!跟我们说话的态度不是一般的差!我们想帮着督促他完成作业,他又不听,请你跟他说说,你说比我们家长说更管用。”

这是又一种类型的家长“吐槽”。

这类家长是在陪孩子、管孩子的,但是管理方法估计比较匮乏,心理沟通不到位,管着管着,越来越指挥不动孩子,孩子不太听话了,于是家长很想陪却又陪不进。

看得出,上述两类家长其实都是在用心管孩子、陪孩子,但是陪下来,不仅孩子的学习没搞定,而且亲子关系还越陪越差。

所以,家长“陪什么”“怎么陪”,是个值得思考的问题,高质量的陪伴才能帮助孩子成长。

### 分享1

#### 陪伴不仅仅是“在一起”还需要多沟通多交流

在当今快节奏的社会环境中,许多父母工作繁忙,如何在有限的时间内给予孩子高质量的陪伴,成为现代家庭面临的一大挑战。即便真的抽出大段时间陪伴孩子了,甚至全职家长一心照顾孩子,也时常觉得精力不够,陪了一会儿就没忍住“走神”了。

陪伴是否高质量,取决于怎么陪。家长在陪伴中有一个很重要的方向要把握好——家长的陪伴不是包办,而是用家长的助力实现孩子更好地成长,而这个助力一定是有方法的,还要遵循孩子每个成长阶段的需求和特点。

在这里,分享一位妈妈的陪伴“小秘笈”。她对孩子有两个固定时间的陪伴,一是每天吃完饭,无论什么情况,先带孩子散步半小时,哪怕是下着雨,她也会带着孩子去地下车库

走一走,一路走,一路聊聊一天的事情,然后回家该干什么就干什么。这样,每天有妈妈陪散步的孩子,很会倾诉,内心很多困惑、想法能得到及时的沟通,妈妈也会及时跟进,如果需要老师帮助的,妈妈也会和老师及时沟通,孩子就发展得特别阳光。

另一个陪伴时间,是每次上课回来,妈妈都及时跟孩子沟通学习内容,陪伴孩子解决难题,几年坚持下来,孩子的学习有了长足的进步。

如今的家长,遇到问题找资源给孩子提供帮助的多,但是在过程中真正去观察、思考孩子的问题,陪着孩子去解决的少:大多数都是资源找好,孩子怎么学就成了孩子自己的事,顶多是一个车夫的角色。

高质量的陪伴,方向和方法很重要。

### 分享2

#### 包容的、专注的亲子互动才是高质量的陪伴

能不能和孩子建立良好的关系,是成为“好父母”的关键,而建立良好的亲子关系,高质量陪伴是不可或缺的一环。

关系好了,其他一切的计划和安排才能执行下去,否则就会处处受阻。高质量陪伴应该是一种包容的、理解的、专注的、积极的亲子互动状态,这个过程中孩子是安全的,可以放松做自己,这个过程重质量,不重时间长短。

当前的教育环境下,孩子们可能更需要“少催促多倾听,紧贴孩子的情感需求”的陪伴。有家长说,自己工作繁忙,很少有时间能陪伴孩子。这样的家长也不要愧疚,陪伴是重质不重量的。起床、睡前、早餐、晚餐、接

送、家庭劳动等的时间,只要在互动过程中做到放下手机,心无旁骛,心思都在孩子身上,多倾听孩子的诉说,积极回应孩子的提问,对孩子多包容,这样的陪伴就是高质量的。

低年级段的孩子非常依赖于家长提供的情感上的支持与安全感。家长要多与孩子进行肢体接触(如拥抱、牵手等)和情感交流,及时回应孩子的需求,让他们感到安全和被爱。所以,建议低年级段的家长,每天睡前躺在床上,跟孩子聊聊当天发生的事情,这个过程,孩子会重温当天的快乐,家长也能知道孩子可能被困在什么情绪或问题里,以便及时给予帮助。

### 分享3

#### 小学低段、中段、高段不同阶段需要不同的陪伴方式

小学一至六年级,不同年龄段的孩子,对陪伴的需求不同,在学习上,家长也需要根据孩子的成长阶段调整陪伴方式。

低段是学习习惯养成期,重在全程陪伴,抓学习过程。这个时间段,需要家长非常耐心地关注孩子的学习过程。

第一个是书写。孩子刚拿笔那几年,是培养习惯和练字形的关键期。全程陪伴中,家长是一个提醒的角色,要看到孩子的需要。孩子的行为就是他们的心声:姿势不正确了,那是用行动告诉家长,“哎呀,我坚持不住了,我要休息了。”家长应该提醒他端正过来;笔顺写错了,那是在说“这个字不会写呢”,家长可以提醒孩子,把正确的书写看一边再认真落笔。这两件事都是低年级段孩子的关键事情。

第二个是作业速度。作业速度慢,主要有两大原因,一是有困难、搞不定,二是小动作多、注意力不集中。孩子写作业前,家长需督促孩子做好写作业的准备,不能分心。家长不要很频繁去打扰孩子的思考过程,要做一个安静又专注的旁观者,及时发现问题,温和地给予提醒和帮助,这样有帮助又有安全感和支

持力的陪伴,是孩子喜欢的。

小学中段是孩子自主能力的提升期,宜半程陪伴,抓头尾。这个阶段,尽可能教孩子独立完成作业。家长从“扶着孩子走”到“半扶半放”,做好做作业之前的准备事项,和孩子理一理作业顺序,让孩子把有困难的部分提出来,先帮助一下,然后放手让孩子自己完成,完成后,帮着孩子检查各项作业,查漏补缺,把好质量关。

中段陪伴过程中,建议家长多运用一些工具,比如作业规划表、计时器等,帮助孩子逐步学会自我管理作业。

小学高段是孩子自我管理训练期,家长可以定时陪伴,定时检查。在孩子的作业还没有完全结束前,家长可以提前介入检查和督促,这样做的好处是,如果发现作业做得有问题,还可以及时补救,尽量不影响孩子按计划完成作业。接着,趁作业即将结束整理的时间和孩子进行沟通,说说话,亲子之间其乐融融。

总之,任何时候高质量的陪伴,都要从孩子成长的需求出发,听听他们的心声,不同年龄段的孩子需要不一样的帮助。家长要学会用科学的方法去陪伴孩子,教会他们慢慢独立自主。