

专家做客亲子讲堂,为家长支招

# 二胎家庭如何提高陪伴质量?

孩子成长的过程中,除了吃喝拉撒睡、安全以及健康外,父母对孩子的陪伴也是不可或缺的一部分,尤其是二胎家庭,父母的爱与陪伴要分别给予俩孩子,但父母的时间又有限,那如何给予俩孩子高质量的陪伴就显得尤为重要。近日,广东省名班主任、市家庭教育研究会讲师团讲师潘莉做客“德行珠海 亲子讲堂”,同现场家长探讨二胎家庭如何提高陪伴质量。

潘莉提醒广大父母,二胎家庭无论是全职妈妈还是在职妈妈,都很难做到每次孩子需要时全身心陪伴,那做到有效陪伴,也就是高质量的陪伴就无比重要了。在陪伴孩子的时候,一定要全身心投入,细心体会孩子的感受,理解孩子言行背后的内心需求,并且在他们需要自己的时候积极回应,让孩子知道自己一直被爱着。



潘莉做客“德行珠海 亲子讲堂”。



文/本报记者 宋一诺 图/本报记者 程霖

## 低质量的陪伴是一种伤害

父母作为连接孩子与世界的“第一人”,陪伴的方式和质量决定了孩子能否构建对自我的认知,以及学会如何与世界共处。然而,现实情况并不乐观,很多父母不懂得陪伴的真正意义。

“低质量的陪伴其实是一种伤害。”潘莉提醒广大父母,陪伴不是陪着,要正确理解陪伴,分心的、焦虑的陪伴会带给孩子比较低的自我认知,没有回应的陪伴会导致孩子冷漠,非持续性的陪伴也不利于孩子健康成长。

孩子的内心极其敏感和脆弱,即便是婴儿,已经能对养育者的心理活动以及情绪保持极其敏感的感知能力,他们能够透过抚养

者的表情、声音、肢体动作,来感知养育者的内在状态。在与父母互动的过程中,孩子需要的是全身心的陪伴、积极又及时的回应,如果这种回应是被动的或者只是敷衍了事,那么父母孩子之间的链接是无法建立起来的,没有链接就没有流动的爱。而如果长期得不到父母的回应,感觉不到爱,孩子对其他人往往也是冷漠的。潘莉提醒,如果发现孩子对他人冷漠,家长就要反思了,是不是自己对孩子过于苛责。父母的参与度,其实就是对孩子的接纳和尊重,是对孩子爱的最高表现之一。

在生活中,不时能见到这样的场景,一个父亲或者

母亲对着孩子责骂:“就为了陪你,我这一天啥也没干,可是你呢?”“我都陪你写作业了,可是你为什么还是写不好?”……潘莉提醒,带有内在期待的陪伴实际上是在消耗孩子,这些家长放下工作,放下手机陪伴孩子的时候,并不是心甘情愿的,而只是因为所谓“好父母”的标准是这样的,所以他们也要这样做。但是这样做的过程中,家长是有期待的,一直希望孩子朝着他们期待的方向去做,否则就会为自己的付出感到愤愤不平,掉入受害者模式。在潘莉看来,家长如果做不到放下期待,陪伴就没有意义,甚至对孩子是一种伤害。

## 适当留白,给孩子自我探索的空间

在潘莉看来,高质量的陪伴,还离不开适当留白,留白是给予孩子心灵上自由的空间,给予他们自我探索世界的机会。高质量的陪伴,意味着在孩子需要回应的时候给予孩子积极的回应,而在孩子需要独处时,给予足够的空间。顺其自然,放弃控制,是每个父母毕生都要学习的功课。

如今给孩子上兴趣班已经很平常,尤其是小学和幼儿园孩子,

在上兴趣班时多数由家长陪同。作为“陪练”,不少家长觉得陪孩子上课很无聊,因为孩子在里面学习的数个小时里,家长往往不知道要做什么,一般就是聊天、玩手机。潘莉提醒家长,不妨合理利用给孩子当“陪练”的时间,提升自己的同时,家长也可以在书店提升自己。

## 尝试“海沃塔”教育方式

“海沃塔”教育方式也是提高陪伴质量的方法之一。潘莉介绍,“海沃塔”是一种犹太人家传承的学习方式。可以把“海沃塔”理解为犹太精英家庭中父母与孩子的聊天模式,他们的聊天不是闲话家常,而是有意识的,每天固定时间的头脑风暴。

在犹太家庭里,周末的安息日,是全家的聚餐时间,也是一起“海沃塔”的时间。家长不会叫小朋友“好好吃饭别说话”,而是边吃

边讨论各种问题。可以根据自身的情况选择与孩子交流的时间,可以是接送上下学的路上,也可以是晚餐时间。

“海沃塔”包含了三个核心因素,即:倾听和表达,探索和聚焦,支撑和挑战。这三个核心的关键在于,父母不评判的接纳和父母的参与度。而这两个关键点决定了父母对孩子尊重,即对孩子无条件的爱。这对于建立孩子的高自尊至关重要。

## 坚持“123”法则

现实生活中,二胎家庭实现高质量陪伴有哪些困境?潘莉随机访问了30位二胎家庭发现,“自己太累了、没有时间、缺少方法”成为普遍反映的问题。潘莉建议家长,可通过坚持“123”法则适当留白、尝试“海沃塔”教育方式等多种方法打破困境,提高陪伴质量。

潘莉提醒家长,当觉得自己太累时,首先要改变观念,以孩子为先转变

为以自己为先,先给自己补充能量,才能更好地陪伴和养育孩子。同时,不把陪伴孩子当作任务,而是当作休闲方式,透过孩子的眼睛看世界,找回自己的童真。

“陪伴的时间少,但陪伴质量可以提高。”潘莉提醒孩子,如果没有太多时间陪伴孩子,可以通过家庭教育“123”法则提高陪伴质量。“123”法则即

每天1次、每次20分钟、父母选择和孩子做3件事的任意一种。这三件事分别是一起读书、一起玩游戏、一起聊天。家长每天都按照“123”法则,和孩子进行20分钟的全心互动,比长时间地腻在一起效果好得多。孩子不需要和家长没完没了地待一起。他们所需要的只是某时某刻,家长的眼里、心里只有他。

## 二胎家庭开始阶段适当“偏心”大宝

潘莉提醒家长,每个二胎家庭里,父母的爱,就是大宝与二宝之间的平衡。父母爱得平衡,孩子相处才能和谐融洽。而保持平衡的小秘诀就是在二胎家庭的开始阶段,适当“偏心”大宝,对大宝的关注、关爱不因二宝而减少或转移,缓解其内心的

不平衡感。保持大宝内心平定有爱,不仅对二宝的成长有利,也会让家变得更加温馨美好。同时,还应有意识地分割家中区域,划分出属于大宝的区域、二宝的区域和共同的区域。此外,提高夫妻间陪伴质量是提高亲子陪伴质量的重要抓手。