

高质量的陪伴是「六一」最好的礼物

◎本报记者 戴岚岚



5月24日,孩子在碧湖游乐园玩耍。 张旭 摄

核心提示

曾经听到过一些妈妈发过这样的牢骚:“给宝宝买了那么多玩具和书,功能多又好玩,可为什么他就不能踏实地自己玩会儿呢?非要粘着我。”还有一些妈妈抱怨:“有时候,宝宝不和我玩,但却一定要让我陪着,就是不让我做自己的事情。”……

“六一”儿童节将近,许多家长往往会购买各种礼物或是绞尽脑汁地找地方带小朋友去玩。事实上,随着物质生活的提高,我们的生活已不只是简单地满足孩子的“衣食住行”了。其实,很多孩子都不缺物质上的奖励,缺的是父母高质量的陪伴,长期全方位爱的滋养。

发扬生活中的“游戏精神”

“陪伴”最重要的是“伴”。现实生活中,有很多父母即使做到了尽可能地花时间陪孩子,却也总苦恼不知道要与小孩子玩什么、怎么玩。陈芸是位3岁女儿的妈妈,她告诉记者,自己在陪女儿玩时,就有这种困惑。“如果是晴天还可以带出去,但是一旦遇到下雨天困在家里,我就不知道要与小朋友玩什么,除了让她玩些玩具,看一会儿动画片外,想不到能和她一起玩的游戏。”

陈芸的想法很多家长也有。“其实,我们大人总是想得太复杂,与小朋友玩,根本不需要去想一定要玩什么游戏,生活中处处可以拿来当游戏玩的。”市实验幼儿园园长周奕华向记者举了个例子,她说,有一位家长正在收拾家里的易拉罐,这时他5岁的儿子来了,看到这么多瓶瓶罐罐觉得很好玩,他就跟孩子说,“你帮爸爸把这些瓶子收到

这两个纸箱中吧,我们看谁速度快,谁先把自己的箱子装满谁就赢了。”于是小朋友就很开心地拿起地上的易拉罐快速地往纸箱扔。当把纸箱装满后,他的爸爸又说,地上还有5个易拉罐,我们看看能不能想办法把这些再装到箱子里。这位爸爸就把纸箱中无序的易拉罐一个个整理好,而他的儿子也学着爸爸的样子把易拉罐排整齐,纸箱一下子又空出了位置,地上剩余的易拉罐被全部收起来了。

“这位家长就很有智慧,他就是在做事情时注入‘游戏精神’,把生活中再平常不过的事情与跟孩子的互动巧妙地结合起来。”周园长表示,只要善于发现,其实生活中能玩的游戏有很多,在与孩子互动时,家长必须把自己当成小朋友,用儿童的思维和视角同孩子玩耍。



5月24日,碧湖生态园,一名小女孩在家长的陪伴下玩手抛飞机游戏。 张旭 摄

快乐分享 点滴趣事

记者在采访过程中,碰到过这么一个女孩小红(化名)。小红是小学一年级的学生,性格开朗,特别爱讲故事。小小年纪,能把各种故事讲得绘声绘色,让人不禁赞叹。在与小红的妈妈林艾娟聊天时,记者发现,小红讲故事的“超能力”与她的妈妈小时候天天和她分享生活趣事有很大关系。

林艾娟说:“小红在上幼儿园时就喜欢听故事。刚开始,我都是按照绘本上的故事讲给她听。后来有一次,我跟我讲我自己小时候的故事,大概是说我和我哥跑到田里偷挖地瓜,结果被人发现,抱着地瓜狂奔的事情,她听得特别开心,在听的过程中,还不停地问我问题,一会儿问我有没有拿什么工具挖,一会儿问我害不害怕,一会儿问我有没有被抓到,一会儿又问我有没有被外婆骂,问题一个接一个,十分感兴趣。”

自从那次以后,林艾娟除了讲书本上的故事外,还经常把自己小时候的故事,平时上下班路上的见闻,以及从朋友那听到的关于小朋友的有趣故事和小红分享。“渐渐地,小红自己也开始跟我讲她的故事,比如在学校看到什么,跟同学讲什么话等,语言表达能力越来越好。”

市机关幼儿园黄老师对林艾娟家长的这种做法十分赞赏。她说,家长与小朋友一起分享生活中的趣事,在孩子眼里,爸爸妈妈就是把他当成了自己的好朋友,小朋友会觉得父母很爱自己。“这样的陪伴,孩子与家长都会很开心,也会让生活变得有趣起来。”

给孩子 自我探索的空间

高质量的陪伴,离不开留白,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。

常常能听到这样的声音:“你在那看什么看那么久?”“这个积木搭得不好看,重新搭。”“为什么把草地涂成蓝色?”记者走访了一些幼儿家庭发现,有些家长,特别是祖父母或外祖父母,在与孩子相处时,总是不停地打扰孩子,大人对孩子有很强的控制性。

“有些家长会误解,以为陪伴就是要24小时围着孩子转,我认为,也要适当留出让孩子独处的时间。比如父母趁孩子独自玩耍的时候做做家务,或者去处理一些简单的工作,这样孩子有了自己独处的空间,可以全身心投入自己的世界,家长也可以做一下自己的事情,彼此之间留有空间和余地,相处起来才会更加融洽。”市机关幼儿园黄老师说。

著名心理学者刘轩曾谈过一个与女儿相处的故事。有一次他带着女儿在公园玩,玩着玩着,他发现女儿跑到一棵大树下,对着树下斑驳的树影发呆,刘轩没有像其他的父母一样上去问,“你怎么乱跑来这看什么?”而是选择躲在角落里,等待孩子从她专注的世界里自己走出来。

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关切,而在孩子需要独处时,也给予足够的空间。

M 提醒

低龄儿童 返校指南

本报讯(记者 戴岚岚)6月2日起,我市幼儿园、小学一、二年级开始分批错时入学。那么,低龄儿童返校需做什么准备呢?请看这份指南——

a 居家自我检查 如实上报信息

一查体温:14天内体温是否超过37.3℃;

二看症状:14天内是否出现咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等症状;

三问过去史:14天内是否有境内、外疫情高风险地区或者病例所在社区的旅居史;

四问密切接触史:14天内是否被卫生专业机构判定为新冠肺炎密切接触者;

五问家庭成员:是否有上述4种情况。

如果上述五项都为“否”的话,恭喜,你家小朋友可以返校。如果任何一项答案为“是”的话,请及时与学校联系。

友情提醒,隐瞒病史和旅居史者,会引发其他人的健康风险。依据《中华人民共和国传染病防治法》造成严重后果的还要承担法律责任。

b 入园前 请做好以下准备

确认可以返校后,家长需要为小朋友准备以下物资,并教会小朋友如何使用:

①一次性使用医用口罩或医用外科口罩

根据国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制印发的《公众科学戴口罩指引》,提出的防护建议是:在中、低风险地区,日常应随身备用口罩(一次性使用医用口罩或医用外科口罩),在人员聚集或与其他人近距离接触(小于等于1米)时戴口罩。

因此学生需要随身备有口罩,遇到人员聚集或与其他人近距离接触(小于等于1米)时要戴口罩,而如果是户外、无人聚集、通风良好场所可不戴口罩。

②洗手液或消毒湿巾

在返校途中不方便洗手时,可用免洗洗手液或消毒湿巾擦手,随时保持手卫生。在校内,要时常使用洗手液(肥皂)和流动水清洗双手。

③一次性手套

如果返校路途遥远或途中无法做到手消毒,可佩戴一次性手套,注意一次性手套不建议重复使用。

c 上学放学途中 尽量做到这些

距离学校近的,建议步行或骑行上、放学。步行时尽量避开人群,不在人多处逗留。距离较远的,优先选择私家车接送,尽量不乘坐公共交通工具。

如必须乘坐公共交通工具,应做到全程规范佩戴口罩。在站台上应与他人保持1米以上的距离,有序上车。

避免与咳嗽、打喷嚏的人面对面就坐,乘车过程中不要用手触摸口、眼、鼻等,避免接触扶手、座椅等接触感染风险高的部位。

减少不必要的交流,不在乘坐过程中进食或饮水。如果接触了公共物品,可拿出准备好的免洗洗手液或消毒湿巾擦手。

如果小朋友实在管不住自己的手,可以用一次性手套“封印”小朋友的双手,下车之后再解封。

上、放学途中确保家和学校“两点一线”,不在外逗留,不去其他场所。

M 观点

辅导孩子作业怎能全靠吼

专家提醒家长:应多了解学龄儿童的思维特点

◎本报记者 苏水梅

“不写作业,母慈子孝;一写作业,鸡飞狗跳”。近期,有读者向本报反映,每天辅导孩子写作业时焦虑万分,忍不住和孩子怒吼,母子关系紧张,不知道该怎么办?记者在走访中发现,“辅导作业焦虑”目前已成为众多家长的难题,据相关统计,这种焦虑已成为影响亲子关系、诱发家校矛盾的原因之一。

辅导孩子作业为何让家长焦虑不已?为什么一辅导作业就忍不住要吼?缓解“辅导作业焦虑”的关键何在?是否有更好的方式化解难题……针对这一系列引发许多家长共鸣的热点话题,记者采访了高校幼儿教育专家和一线教师,来听听他们是怎么说的。

在辅导孩子作业时,小学低年级家长一直是焦虑的“重灾区”。“学历高的家长也未必了解学龄儿童的思维特点。”闽南师范大学赵广平说,家长由于缺少专业的儿童心理学、教育心理学的基本常识,可能会对孩子提出非专业的要求。从这个角度来说,家长

辅导、批改孩子作业是不合适的。“但这个问题也与教师对作业的认识有关系,首先作业的价值是不容怀疑的,但关键是练习的效果。”赵广平认为,目前孩子的作业包含了很多不必要的练习,给学生及家长造成了很多负担。

赵广平说,教师布置作业必须要适度,而且还要有一定的针对性。教师既要了解学生的整体情况,也要了解个体情况。每个学生的情况不同,布置作业也应当有一定的弹性层次和区分。这样可以在一定程度上减轻学生和家长的作业压力,缓解“辅导作业焦虑”。同时,家长也应该多了解学龄儿童的思维特点,交流时多以引导为主,促进孩子健康成长。

针对家长该如何缓解自己在辅导作业时的焦虑情绪,龙师附小龙文分校副校长宋阿芬老师给出了几点建议:首先,家长要调整好自己的心态,不应急于求成,甚至存在攀比心理。把自己的孩子和其他的孩子进行比较,这样容易挫

是的,我又有炸了。
儿砸赶紧把题的拿书出来。



(网络资料图片)

伤孩子的自信心。同时,家长要特别注意的是,不能把生活工作压力所带来的负面情绪转嫁到孩子身上。其次,家长要容忍孩子作业偶尔的不完美。孩子在学习过程中难免出现错误,家长要允许孩子出错,在孩子作业面临困境时,不要一味地批评和责怪,应学会提醒孩子“不着急,慢慢来,理清思路”,给孩子一些思考和订正的时间。

“重要的是给孩子辅导作业前,要让孩子独立完成作业,让孩子养成独立思考的习惯。”宋阿芬说,要充分认识到“陪伴”的意义,陪伴不是家长在陪伴孩子时,总盯着孩子做作业,一旦发现有字写错或不工整了,一边帮孩子涂擦,一边批评、埋怨、责怪孩子。真正的“陪伴”应该是孩子遇到难题时,家长冷静地分析,积极地鼓励。如果题目实在太难,家长可以帮助分析,或者和老师沟通一下,看看孩子的思路是否有问题,然后再教孩子,直到让孩子完全理解为止。