

M 家庭教育之窗

爸爸可以多陪陪我吗？

不少读者反映，无论是在生活上还是教育上，母亲总是承担更多，父亲参与度少，学校的亲子活动上，父亲的身影更是寥寥无几。实际上，父亲对于孩子的陪伴在其成长过程中至关重要，父亲角色的参与程度少，极易导致孩子性格、情感方面的缺陷。心理学认为：母亲对孩子的影响主要是孩子能否成为一个独立的人，而父亲则是关系到孩子人格的形成。



周末时光，市区西院湖公园，黄玺龙和他的父亲到此散步、读书，很是自在。

本报记者 黄子君 摄

妈妈

“教育孩子成了‘子不教，母之过’”

“每次去参加孩子的家长会，一般都是超过四分之三是妈妈去。”家住市区的吴女士发现，父亲缺席孩子的生活教育的不在少数，身边很多父亲都没有充分认识到陪伴孩子的重要性。“父亲除了给予孩子物质上的保障，更重要的还要给予孩子精神上的满足，没有什么比父亲的陪伴更让孩子快乐。”

“不知不觉就承担起了教育孩子的担子，生活上要照顾好，学习上要跟进，管久了，孩子还会嫌弃我唠唠叨叨。”作为母亲的吴女士，觉得教育孩子好像完全是母亲的责任，父亲只要说工作忙就可以避开。“俗话说‘子不教，父之过’，现在好像变成了‘子不教，母之过’了”吴女士无奈地说道。

记者采访时发现，和吴女士有着同样感受的，还有不少家长。林燕玉女士育有三个孩子，她认为，和父亲拥有高质量关系的孩子与从小缺乏父爱的孩子相比，最大的不同是安全感的获得。当孩子感受到足够的父爱，他们会感觉到是被支持和爱护的，这种内在力量会帮助他们拥有健全的性格。这种安全感，是孩子认知行为、精神健康以及成年后亲密关系建立的根基。父亲的陪伴是给孩子最好的爱，父亲只要说工作忙就可以避开。“俗话说‘子不教，父之过’，现在好像变成了‘子不教，母之过’了”吴女士无奈地说道。

孩子

“如果是爸爸来，我会非常开心”

闽南师范大学附属小学二年(2)班黄玺龙，喜欢阅读、书法，还利用课余时间学习小主持。平时上下学和写作业，大多是妈妈陪伴着，开家长会一般是妈妈去。黄玺龙在接受采访时说：“每次家长会或者学校有活动，都是妈妈去，其实我更想爸爸去，因为爸爸更愿意倾听我的意见，对我的学习也不会要求那么严。”

谈及“遇到什么样的情况会想到爸爸”，黄玺龙说，“被同学欺负的时候，我就会向爸爸求助。爸爸平时不怎么说话，可是他会提出一些意见，我和妈妈都会觉得爸爸的建议很有道理。”在黄玺龙看来，爸爸比较会换位思考，让他接收的不是“命令”，而是指导，给了他很多的安全感。“如果爸爸有更多时间陪我，我会更开心。”

爸爸

“我会花更多时间与孩子相处”

黄玺龙的父亲黄杏村，是闽南师范大学的教师。他告诉记者，虽然工作比较忙，但是总是会争取一些时间来陪伴孩子。每两三天一次送他上学或者接他放学，利用在路上的时间，听听孩子的想法。孩子会把在学校里发生的事说出来，作为家长就可以根据他的谈话来捕捉一些细节，他在学校里是过得开心吗？还是有遇到什么困难了，认真倾听是很重要的一个环节。

听是很重要的一个环节。

“平时要创造机会与他单独交流。”黄杏村说道，建议可以与孩子进行角色互换，让孩子扮演父亲的角色，反过来父亲扮演孩子的角色，然后就家庭关系、作业、业余爱好等话题进行讨论，这样的换位思考，对大人和孩子的相互了解，提高共情能力很有好处。“不过，确实在日常生活或者教育中，妈妈付出更多。孩子提出的想法，我也会积极去解决。”

此外，黄杏村表示如果答应孩子的事就要守信，说过的话就要兑现，不然会对孩子产生不好的影响；如果是出差，一段时间不能回家，可以通过电话和孩子聊聊，这样孩子也会很高兴，也能感受到爸爸的关爱；为了加强和孩子的交流，爸爸可以利用休假的时间带上家人出去旅游，在旅游的过程中可以增加亲子间的交流。这样可以弥补一下父亲由于工作繁忙，缺少陪伴孩子的遗憾，有利于培养亲子间的感情。

专家

“父亲参与教导，孩子会更机灵善沟通”

“父亲是力量的象征，是一个行为榜样。”国家二级心理咨询师、漳州三中教师杨滨妮认为，在教育孩子的过程中，无论是性格养成还是情感教育，或者知识训练以及道德品质，父亲都有着巨大的影响。爸爸有较多陪伴和教导的孩子，会更加的机灵善沟通，孩子的求知欲和自驱能力也会更强。因为爸爸在带孩子的时候，会抓大放小，孩子会更好地管理自己，目标感会更强，学

习也就更有主动性。一般情况下，爸爸的探索精神和逻辑思维会比妈妈强，爸爸多与孩子互动有利于培养孩子的好奇心和创造力，激发孩子的探索欲和积极性。

杨滨妮介绍，耶鲁大学有一项为期15年的跟踪研究表明，从小到大主要由父亲带的孩子，学习成绩更好，精力更旺盛，更擅长交际。“父亲是孩子通往外部世界的引路人，所以更尽量多地陪伴孩子。”她给出了四点建议：一是“做一个会玩的爸爸”。多陪孩子去运动，打羽毛球、打篮球、踢足球、跳绳、跑步等等。如果父亲本人不善于或不喜欢运动，可以和孩子一起报班学习，要让孩子感受到父亲对自己是关注的；二是“做一个会蹲下来的爸爸”。和孩子建立平等亲密的亲子关系，而不是以大人的姿态压制孩子。比如“我是你爸，你必须听我的。”等居高临下的情况，一旦孩子产生害怕或对抗的心理，家长就很难听到孩子的心声。不妨蹲下来多倾听孩子的心声，多了解孩子的想法，多接纳孩子的情绪；三是“尽量做一个不缺席的父亲”。跟孩子去聊世界，如果确实非常忙，那么重点跟进孩子的重要时刻，比如说生日、孩子学校的表演、比赛或者家长会尽量不缺席；四是“做一个学习型的爸爸”。最好的家庭教育是，爸爸妈妈以榜样的作用去影响孩子，如果家长一回到家就躺在床上刷手机，那大概率就会“收获”一个也躺在沙发上刷手机的孩子。“榜样的作用比训斥和要求更为有效，所以呼吁爸爸们更多地带孩子运动、旅游、阅读，陪伴孩子健康成长。”

◎本报记者 苏水梅

乐当“神算子”



陈伟昊展示珠心算 本报记者 李林 摄

后来的灵活自如，不知不觉中头脑中也住进了一个算盘，这太有趣了！我更是沉浸其中，天天训练，从不间断。”陈伟昊说道。

“在练习珠心算中的听心算时，教师以很快的速度念出一连串的多位数数字，学生在接受教师信息的同时进行快速的计算，这就要求他们在计算一道题时高度的集中注意力，经常如此训练可以增强注意力的稳定性和持久性；练习珠心算的听心算时，学生需要连续地接收教师的数字信息，数位越高，感知的范围越大。练习看算时接收信息的数量更大、速度也更快。”陈伟昊的班主任巫溢珩老师介绍，陈伟昊通过珠心算训练而增强的记忆力，然后迁移到学习其他学科上。他在背诵课文、英语单词、阅读等方面都表现不错，是一个做事十分专注的孩子，并懂得快乐学习的道理。

“我的新家是书的海洋。”陈伟昊说，“有上学的日子，我住在爷爷、奶奶家，因为爸爸、妈妈平时工作很忙，所以我周末才会回到县城的新家，和爸爸妈妈一起住。妈妈给我买了很多很多的书，我最爱看的是历史方面的书。其中，《史记》《中华上下五千年》等几本书，都看了很多遍。”语气里充满了自豪。

◎本报记者 苏水梅

M 教育问答

读者：孩子明明很努力，却还是没考好，搞得压力很大，这时候我该怎么劝孩子？

根据中小学不同阶段的学习特点，记者采访了闽南师大附中(漳州二中)杨文秀老师和闽南师大附小王月娥老师。

闽南师大附中(漳州二中)杨文秀老师回复：孩子进入中学后，学习科目增多，学习内容比小学增加了好几倍，老师的授课速度也比小学快很多。不少孩子并没有从小学的学习节奏和习惯中转变过来，也没有找到适合自己的学习方法，因此常常出现读者反映的情况。此时，正处在青春期的孩子，碰到问题不一定会主动向家长们倾诉，这时家长应该怎么帮助孩子呢？我认为家长需要和孩子共同探讨以下问题。

首先，要分清孩子是真努力还是假努力？也许孩子只是迫于家长的压力，表面很努力读书，而内在学习动力不足，容易出现假努力现象。那么他的努力自然也不会与他的努力结果成正比！

其次，孩子努力了，但成绩还是不理想，是不是学习方法不对？家长应该和孩子一起分析试卷，看看是哪些科目丢分比较多？哪些科目的学习还比较吃力？针对具体问题，引导孩子反思学习情况，找到适合的学习方法！

最后，孩子已经很努力了，仍认为自己成绩没提升，那么应该思考下成绩提升的标准是什么？孩子是否能合理定位自己的学习目标？如果定的目标比自己的真实水平高很多，孩子很容易因为没有达成目标而感到受挫。因此，应引导孩子要制定符合自己最近发展区的目标，调整学习状态，这样孩子才能在学习的进步中获得自我效能感，就会越来越喜欢学习。

所以，作为家长，请静下心来和孩子们耐心沟通，走进他们的内心，教会他们在付出时间和努力的同时，要学会自我分析当下学习情况，根据具体问题，针对性地改进学习方法，进行有效学习，这样才能更快更好地提高成绩，爱上学习，真正实现减压！

闽南师大附小王月娥老师回复：首先，要关注情绪，引导发现问题。作为家长，要从心里真正接受孩子，并且对孩子充满期待。当孩子跟你说考试没考好，情绪低落，第一家长不能骂孩子，第二家长要引导孩子或者陪伴孩子一起总结没考好的原因。也可以跟老师沟通得知具体的情况，是试卷的难度大还是学过的知识点没有掌握，还是粗心大意导致的。如果是基础性容易错的字词，可以坚持一段时间通过听写帮助她消化；如果是没掌握的知识，鼓励孩子找老师讲解，或者家长跟老师发出需要帮助的心声，借老师的力量帮助孩子，引导孩子运用得当的方法学习。

其次，要安抚孩子，给孩子一个希望。举个例子，连续两季《奇葩说》冠军詹青云，从小爱看书，但小时候学习成绩并不好。有一次她母亲坐到詹青云身边，并没给她说她打骂，而是耐心地告诉她为她算过命了，她变成好学生的时间是在四年级。到四年级，詹青云学习成绩依然没长进，她母亲也不着急还继续安抚，说她自己算错了，说变成好学生的时间是在初二。后来，詹青云知道这是母亲善意的谎言。詹青云的成绩并没马上变好，但她心里一直坚信自己能变成好学生的种子早已深深埋心中。

当孩子的情绪没有得到关注，自我的价值感是很低的。如果没人和孩子一起快乐，悲伤时没人陪伴，无法释放不良情绪，精神上是孤独的，于是认为自己是没有什么价值的。所以孩子努力却考不好时，更需要奖励些好东西，送些礼物，倍显可贵。孩子觉得自己成绩不够好还能被认同，于是他会觉得我是有价值的，有自我价值感的孩子不会惧怕失败，而且敢于尝试。

读者：同学总是给我起外号，我该怎么办？

罗城第二实验小学郑惠彬老师回复：每个人的名字都蕴含着父母对我们满满的爱与期盼，是需要被珍视和尊重的。

第一个方法是积极面对巧暗示。给同学起外号这件事，成了我们在学校相处时，时有发生的一件事。班级就是一个小社会，我们不可能做到人人都喜欢我们。这时，我们需要让自己拥有一颗强大的内心，接纳一切好的与不好的评价，记住好的，过滤掉坏的。其实有的同学取外号时并不带有恶意，就是纯粹觉得好玩而已。善意友好的外号，它既增进了彼此的友谊，也从侧面反映了他对我的认可程度、亲密程度，我愿意接受，也乐于接受，我会将这别有意味的称呼视为一种雅号。

第二个办法是置之不理冷处理。有些同学爱给别人取外号，只是因为想要获得关注。当他叫别人外号时，他希望看到对方气急败坏的样子。或许，只是因为这位同学不懂如何正确与人交往，对他来说，我招惹你，你回应我，一来一去就是同伴交往了。所以，遇到这样的情况，也可以进行冷处理，在他叫外号时不回应。当他能叫对名字，给予尊重时，再回应他。

第三个办法是寻求帮助不纵容。有时候，贴过激标签、起恶劣外号等都是对我们人身的一种攻击，我们普遍把它当作言语霸凌。如果以上两个方法都没有用，而对方的做法造成了很大的困扰，甚至影响到正常的学习、生活，一定要向老师、家长寻求帮助，让他们出面干预。

给同学起外号，但是要他们发自内心的喜欢和心甘情愿地接受才行。与人交往时，要懂得尊重对方，说话、做事有分寸。这样，才会赢得大家的信赖与喜欢，才会为自己赢得珍贵、长久的友谊。

◎本报记者 刘健宁

鼓号铿锵催奋进



孩子们演绎《中国少年先锋队进行曲》

11月14日下午5时许，伴随着铃声的响起，平和县霞寨中心小学的校园热闹起来了，丰富多彩的社团活动在同学们的期待中开始了。瞧，100名鼓号队的队员们精神抖擞，身着靓丽的服装，迈着整齐的步伐，用嘹亮的

号声、整齐的鼓点，演绎《中国少年先锋队进行曲》。“一面大鼓有十多斤重，鼓号队的同学们训练都很刻苦。经过一个多学期的学习，他们已经能正确掌握自己使用的乐器，并且大部分同学能识记曲谱。”霞寨中心小学鼓号队指导老师周少敏说。在他看来，百人的鼓号队在短短半年的时间内能达到很好训练效果，与孩子们具有较强的集体荣誉感和团结协作精神是分不开的。同学们在老师的指导下，稳扎稳打训练基本功，不断提升合作的默契度，并在训练中培养了吃苦耐劳的优良品质。

“每周利用课后服务的时间，学校开展20多项社团活动，有鼓号队、太极拳、合唱、舞蹈、书法、乐器、科技制作，等等。”黄国栋校长介绍，学校基于“学校特色、教师特长、学生特点”合理安排社团活动，确保“人人参与社团”，为学生的成长搭建宽阔的平台，最大限度地优化了学校教学资源，让学生根据自己的爱好参与到社团活动中。

◎本报记者 苏水梅 文/供图

健身运动展风采



近日，闽南师范大学附属小学2022年秋季运动会在全校师生的翘首以盼中如约而至。开幕式上，各班运动员迈着整齐的步伐、喊着嘹亮的口号、创意出场。

据介绍，本届校运会以“运动展风采、健康向未来”为主题，为期三天，共设立了30米迎面接力、跳远、跳高、跳绳、篮球等13个项目，赛程紧凑、秩序井然。沐浴着阳光，小运动员们鼓足干劲在赛场上你争我赶，拼尽全力。一张张的笑脸，一次次的拼搏，一声声激情的呐喊，尽显少年活力。

图为活泼可爱的开幕式啦啦操表演 本报记者 严洁 摄影报道