



何心勇,北京师范大学英语文学硕士,英语词汇和语法专家,心理咨询师,家庭教育指导师。他从事教育20多年,曾先后任教于初中、高中及大学,目前任职于高校。近年来,他致力于家庭教育指导,进行了过百场的演讲,影响了许多孩子和家長。

名师大讲堂

做到真正的陪伴 只需要用心投入

董卿在《朗读者》中说:陪伴意味着有人愿意把最美好的东西给你,那就是时间。

真正的陪伴,不需要形影不离,只需要用心投入。

陪伴质量高低,胜过时间多寡

《少年说》中五年级学生叶子健,在本应该无忧无虑的年纪却对父母大声呼唤:“拜托你们放下手机,陪陪我好吗?”

他控诉:平时爸爸妈妈总是手机不离手,甚至为了玩手机,为了让他安静下来不捣乱,主动塞给他一个手机,让他一个人去一边玩。父母没有时间陪伴他,而他也只能每天一个人。在无数次抗议无效后,他只能鼓起勇气,上台跟父母提建议。

然而,这并不是叶子健自己的呼声。前些天,一篇名叫《爸爸,我想对您说》的作文里有这样一段话:爸爸……我想要的只是您能放下手机,跟我一起玩,那才是我最开心的事……只要您能放下手机,我愿意用任何东西交换,哪怕是生命。

孩子宁愿用自己最宝贵的生命,去换取爸爸的陪伴,透过不算太工整的字迹,可以清晰地感受到孩子的无奈和孤独。

手机给我们带来了便利,但也抢走了很多本该属于孩子的快乐。即使孩子就在身边,但很多父母只盯着手机,看不见孩子委屈的表情,听不见孩子内心真正的需要,感觉不到孩子孤独的心情,这就是伪陪伴。

李雪在《当我遇见一个人》一书中写道:“真正让孩子觉得幸福的关键,不在于陪伴时间多寡,而在于陪伴质量高低。”

用心陪伴,是孩子一生的财富

小喵很小的时候跟爸爸和奶奶生活在一起。那时候,爸爸得赚钱养家,不得不出去打工。一年到头,他们见面的次数很少。但是爸爸在家的时候,都会全心全意陪伴着她。

小喵生病的时候爸爸会提前下

班,买她喜欢吃的东西;小喵每一年生日的时候,爸爸都会记得并且准备饭菜;小喵长大一些之后,爸爸会陪她逛街、认识她最好的朋友;空闲的时候,爸爸会骑车带着她压马路……夏天热得汗流浹背,冬天冻得全身哆嗦,但是那种开心与幸福是无可替代的,有人陪伴长大的过程也是无人可以代替的。即使她成长在单亲家庭中,即使要面对长期分离,但是因为爸爸的爱与陪伴,使她幸福快乐心理健康地长大。回忆起童年,脑子里都是快乐的记忆。

记得曾看过这样一句话:陪伴,不是口头说说而已,也不能以时间、次数来计算,它是父母身体力行的实践,是需要全身心投入去做的。

让孩子感受到父母的爱

哈佛心理学家吉尔伯特说:“十年以后,你不会因为少做了一个项目而遗憾,但你会因为没有多陪孩子一个小时而遗憾!”

在快节奏的现实生活中,不论父母是否能够长期陪伴在孩子身边,但如果能够做到这三点,孩子依然会感受到父母的爱:第一,关注与倾听孩子内心深处的声音。杨澜在一次采访中说:“即使日常工作再忙再累,回到家中,我都会抽出时间跟孩子认真交流,专心致志地跟他们说话,认真耐心地听他们说每一件事。”杨澜的孩子都非常优秀,儿子毕业于哥伦比亚大学,女儿也才华横溢,谈吐不俗。其实,很多时候,孩子真正需要的就是关注和爱以及好好听他说话,这会给他们带来足够的安全感。

第二,给孩子一个轻松愉快的相处氛围。动画片《小猪佩奇》中,妈妈和颜悦色,爸爸宽厚幽默,只要一家人在一起,他们就会陪着佩奇和乔治一起玩耍,跳泥坑、春游、看星星……猪爸爸猪妈妈很相爱,佩奇和乔治在这样轻松愉快的充满安全感与爱的环境下,自由自在地成长。

有人曾这样评价这部动画片:《小猪佩奇》提供了一种最让人认同的家庭生活。

的确,在这样轻松愉快的相处氛围里,父母和孩子也一定会越来越相爱。因此,哪怕你每天只有一个小时的时间,那就让孩子开心一小时,这要比坐在孩子身边一天,却只能让他体会孤独和烦闷要强得多。

第三,和孩子共同成长。父母和孩子之间最好的状态就是共同成长。

《我妈妈才8岁,原谅她不够好》一文作者刘娜的儿子,在一次英语分享课上介绍妈妈的时候,说道:“生下我之前,她只是一个女孩子,生下我之后,她才是一个妈妈。我今年8岁了,所以,我的妈妈也8岁了。我8岁的妈妈,有时也不够好,做事有点儿追求完美,偶尔还爱发脾气,难过时会哭鼻子,生爸爸和我的气时,竟然惩罚自己不吃东西。但是,我很爱她。因为,8岁的妈妈和8岁的我一样,都不够好,但都很努力。”

是啊,我们每个人都是在有了孩子之后才成为父母的,父母是第一次当父母,孩子也是第一次当孩子。

在共同成长的过程当中,我们要相互磨合、相互理解,而我们能够做到的最简单的最好的方式,就是用心陪伴。

只有真正的陪伴,才能够让孩子在爱中滋养。

龙应台曾说:“此生唯一能给的,只有陪伴,而且就在当下。”这也是所有人应该记得并去做的事情:如果你再不给予孩子当下的陪伴,他们真的就长大了,到时候你后悔都来不及了。

只有真正的陪伴,才能够让孩子在爱中滋养。

陪伴,是感受得到的爱;爱,是看得见的陪伴。

(综合网络 何心勇推荐)

名师大讲堂

许昌市文明办 联合主办
许昌市教育局
讲师团电话:13137430748

家庭教育

许昌市教育局
许昌报业传媒集团
联合主办



家长课堂

童年营养好 行为更积极

美国宾夕法尼亚大学护理学院和医学院的研究者发现,童年时期的充足营养会对孩子的社会行为和发展产生积极影响。

研究者从非洲岛国毛里求斯选取了1795名3岁儿童,着重考察了他们与营养相关的四个身体健康指标和4个社会发展指标。身体健康的指标包括是否有贫血症、有无口角炎、蛋白质摄入是否充足,以及头发是否够营养,只要其中一项出问题就被视为营养不良。社会互动指标包括朋友的数量、语言的熟练程度、是否积极参加社会活动和有无探索性的行为。在排除了神经认知功能的影响因素之后,分析结果显示,营养状况好的儿童,社会行为更积极。

这项研究成果认为,从生命早期就给孩子提供良好的营养不仅能增强他们的认知功能,还能促进良好的社会行为,这对于大脑发育和智商至关重要。研究还发现,社会行为积极的儿童在8年后智商水平更高。

(晨小)

第二课堂

聪明的鳊鱼

水库的堤坝上有条排水沟,一群群的鱼从水库里游过来,往沟里游去。

鳊鱼也游过来了,它拦住一条鲫鱼问:“你们去哪里呀?”

“我不知道去哪里,看到大家往那里游,我也就游过来了,我想那里一定很好玩。”鲫鱼说完就跟着鱼群游走了。

鳊鱼停在沟边,看着鱼群从身边游过。

过了一会儿,它又拦住一条鲤鱼,问:“你们要去哪里呀?”

“我不知道去哪里,看到大家都往那边游,我就跟着游,我想那里一定有好吃的食物。”鲤鱼说完也跟着鱼群游走了。

鳊鱼仍然停在沟边观察,它看了很久,发现一件很奇怪的事,只见一条接一条的鱼往沟里游,却看不见一条鱼游回来。

鳊鱼起了疑心,它转身独自游回

了水库里。

大约过了两个小时,一条鲫鱼惊慌地游回来了,见了鳊鱼,它说:“从排水沟里游出去的鱼都进了一个又长又大的网袋,我拼命挣扎才逃了出来!”

【智慧与思考】

做任何事都需要思考,如果盲目地跟着别人去凑热闹,是会犯大错的。(晨小)



欢迎扫描二维码
关注许昌小记者微信公众号
了解更多小记者活动信息