

父母课堂

如何给予孩子高质量的陪伴



馨虎智乐园

步源堂战略支持

阿德勒曾说过：“幸运的人一生都被童年治愈，不幸的人一生都在治愈童年。”可见父母对孩子的陪伴是十分重要的，那如何能给予孩子一种高质量的陪伴呢？

孩子并非天生就具备良好的习惯和优秀的品质，而父母是孩子的第一任老师，也是一生的老师，父母对孩子的教育是不可替代的。

俗话说，优秀的孩子都是父母用心“陪伴”出来的结果。父母给予的高质量陪伴，会对孩子的成长和未来有着深远的影响。

父母在陪伴孩子的过程中可以和他们进行有效的沟通交流，了解他们的需求，而孩子也可以用心体会到父母对自己的关注，从而让父母和孩子的关系变得亲近，有足够的安全感和幸福感，更具备自信和勇敢。父母陪在孩子身边，可以给他们树立一个良好的榜样，有助于生活习惯的养成；而缺少父母陪伴的孩子，则会让其性格变得内向，表现出自卑、逆反等心理，甚至不能很好地适应社会。



一、耐心和尊重

和孩子沟通交流时，不要一味地打击孩子，高质量的陪伴，就是提倡父母要和孩子做朋友，彼此包容，耐心交流。面对孩子的不

完美，父母要给予更多的尊重和欣赏，尊重孩子的成长规律，欣赏孩子身上的与众不同，不要对孩子大吼大叫，要进行有效的交流，在这样的陪伴过程中，孩子才会给予父母积极的回应，变得更自律。

二、创造良好的成长环境

一个好的成长环境能让孩子感受到父母的爱护，让孩子知道自己是被爱的、是受到重视的，进而给孩子带来更多的幸福感。比如，生日时，父母给孩子精心准备一个生日聚会；睡觉前，父母亲吻孩子额头，互道一声晚安；孩子遇到伤心难过的事情时，给予他们一个拥抱；孩子遇到小小的挫折时，给予他们一个鼓励等。这些平时看似简单的事情，却可以让孩子真切地感受到父母的陪伴，同时对幸福有更深刻地体会，从而更加热爱生活。

三、有意义的亲子活动

父母带给孩子最好的陪伴，莫过于一些有意义的亲子互动，通过互动，可以增加孩子的幸福感。比如和孩子多沟通，聊一些他们感兴趣的话题，父母也可以和孩子说说自己工作上的事情，这样无话不谈的交流，更能拉近父母与孩子之间的距离；父母和孩子也可以一起进行亲子共读的活动，培养孩子阅读习惯的养成，让孩子说说书中自己最感兴趣的地方，进而启发孩子去学习书中优秀人物的闪光点；同时旅行和运动也是陪伴孩子的理想活动，通过陪伴孩子旅行，可以让孩子开阔眼界；还可以进行一些亲子运动，不仅能增强孩子的体质，还能让孩子养成良好的运动习惯。

孩子的教育任重道远，父母是孩子人生成长过程中的第一位老师，父母对孩子的影响在于是否把陪伴和关爱融入每天相处的细节中，只有用心陪伴，才是孩子幸福的源泉，才能成为他人人生之路上的灯塔。



馨虎支招

孩子迷恋电子产品该怎么办？

如今，电子产品已经渗入到人们生活的各个角落，很多两三岁的孩子，经常手机不离手，这种行为在父母的纵容下，会显得愈加严重，但是让孩子完全避免接触电子产品，也是不切实际的。很多孩子由于年龄小，自律能力还未完全形成，没有办法自己控制玩手机的时间，所以管教的任务就落到了父母的肩上，父母一定要重视孩子长时间使用电子产品带来的负面影响。



馨虎家庭早教课题组：

不合理使用电子产品对孩子有哪些危害？

1. 视力受到损伤

最直接的影响是损伤孩子的视力。与传统的纸质媒体比较，电子产品散发出的蓝光和不停变化的图像，会不断刺激孩子的眼睛，非常容易超出孩子眼睛所能承受的负荷，稍有不慎就会影响孩子的视力发育。

2. 身心发育受到阻碍

很多电子产品都带有一定的辐射，孩子玩手机时间过长，大量的辐射会对孩子的身体健康和生长发育有很大的影响，严重的还会引发一些身体疾病。孩子沉迷于手机，必然也会减少运动和活动的机会，这样也不利于孩子身心健康的发展。与此同时，长时间保持低头玩手机的姿势，对孩子的颈椎和手指也有很大的伤害。

3. 诱发儿童“孤独症”

孩子长时间沉溺于手机，将会变得不愿与外界交往，性格越来越孤僻，容易诱发孤独症、自闭症等心理疾病。与此同时，过度地依赖手机，还会引起孩子注意力不集中、焦虑、记忆力下降等情绪问题。

因此，孩子在使用电子产品时，需要父母的监督和引导，但并不是完全不能给孩子玩手机。对于现阶段的信息时代来说，手机和电视相较于书本，是一个更高效的信息来源，如果父母突然阻止孩子玩手机的行为，或许会让孩子产生逆反的心理。

如何正确地引导孩子接触电子产品？

1. 和孩子约法三章

父母和孩子规定好每天使用的时间，培养孩子良好的使用习惯，使用完电子产品后让眼睛休息十分钟。同时，在使用时告诉孩子眼睛要与电子屏幕保持一定距离，在光线不好的环境下不使用电子产品，养成良好的用眼习惯。

2. 父母以身作则

俗话说，父母是孩子的榜样，身教的力量大于言传。父母可以多抽出点时间去给予孩子高质量的陪伴，带孩子多参加一些户外运动，比如游泳、跑步、玩平衡车等，也可以和孩子一起进行亲子阅读，这样，孩子自然会减少使用电子产品的时间。

3. 筛选有益内容

父母要对电子产品中的内容进行筛选，选择健康、积极的内容，同时要避开有暴力倾向、血腥画面的电视节目，最好选择一些画面转换较慢、重复性高的动画和视频，让孩子有充足的时间进行思考。

父母要正确看待电子产品，电子产品只是孩子学习的一种途径，不要让它代替了父母的关心与陪伴，要正确引导孩子合理使用，这样才能让电子产品成为他成长过程中的助力，而不是阻力，从而在家庭教育中发挥积极的作用。

(馨虎家庭早教课题组)

