

## 编者按

生活节奏越来越快,可供自由支配的时间越来越少。家长们常有抱怨,孩子和自己的隔阂越来越大。一份来自全国范围的调查表明,孩子成长过程中,家长失陪已成为一种普遍现象,特别是爸爸们更是缺位严重。其实孩子的成长,父母的陪伴是最为重要、不可或缺的,这将直接影响到孩子个性发展和身心健康。各地都在尝试怎样促进家庭陪伴,宁波也不例外。我市一所学校连续3年推行陪伴教育,在家长、老师和同伴陪伴孩子成长方面做出了有益尝试。家长应该怎样陪伴孩子成长?请看本报记者的调查采访。

本报记者 蒋炜宁  
供图 蒋炜宁 吕栋权



陪孩子一起阅读



陪孩子一起打球



陪孩子一起堆雪人

## 陪伴教育

## 家长你缺位了吗?

## A 缺失的家庭陪伴教育

一份让人忧心的调查:仅一成家庭父亲承担主要教育职责

中国教育科学研究院曾对北京、黑龙江、江西和山东四省市的2万名家长与2万名小学生做过家庭教育状态调查。结果显示,仅一成家庭是父亲承担主要教育职责;在学习动机、课外阅读和学业成绩三个学习的核心方面,男孩子情况均比女孩差。上海曾做过类似的调查,12%的家庭每天陪伴孩子的时间在半小时以下,13.5%的家庭双休日没有时间陪孩子。深圳一个1000人的调查也显示,20.1%的调查对象与父亲关系冷漠,15.8%的调查对象与母亲关系冷漠,父母每天跟孩子有效沟通的时间不超过6分钟。

中国教育科学研究院博士卢彩晨说,最早出现孩子失陪现象的是留守儿童群体,之后是“富二代”,再后来是白领,现在日益普遍化的趋势。越来越多的家庭正逐渐成为“失陪一族”!

调查还显示,空余时父母经常读书看报的家庭,其子女成绩优秀的比例更高;爸爸经常和孩子玩智力游戏和运动的,家庭娱乐活动越多,孩子成绩越优秀。那些成绩优秀的孩子家庭几乎每天或每周两三次全家共进晚餐。

不少教育专家指出,孩子特别是男生,从小父教的缺失会让他的性别认同弱化,易被妈妈过度保护,缺乏独立锻炼的机会,由于纪律教育和监督的缺失,甚至会引发各种暴力行为出现。

另一份来自中国教育学会家庭教育专业委员会的调查指出,0-5岁孩子成长的第一个关键期,父教的缺位很严重。父亲这个角色代表着规矩、责任,很多方面是母亲无法给予的。该委员会的一位专家直言,中国孩子父教的缺失将是一个很大的隐患!

为此,国家卫计委家庭司启动了“新家庭计划”项目,其中一个

模块就是家庭科学育儿,请一些专家培训家长和监护人,普及如何在家庭中对儿童进行科学养育和教育。如何做好父亲、怎么扮演好父亲的角色,这些都有专门的培训。

宁波的情况如何?来自我市一所学校的样本调查显示,宁波也同样出现了孩子成长中家长严重缺位的现象。2014年底该校对186名学生的随机问卷调查显示,家长和孩子聊天一天一次的有113人,约占六成,谈话时间少于30分钟的浅聊天61人,占三分之一,而一小时以上深谈只有5%。父母不和孩子一起阅读的有115人,此时父母一般是在看手机,占六成多。虽然有九成以上父母每天都和孩子一起吃饭,但是以妈妈为主。父母主动陪伴孩子参加体验活动的有86人,占比不到一半。孩子们对陪伴有哪些需求呢?参加体验活动时遇到困难希望父母陪伴的有95人,超过半数;希望同学和朋友陪伴的有90人。由此可见,学生失陪和隐性失陪的现象比较突出。

是不懂怎么陪伴,还是忙于生计没有时间精力?该校通过对家长的调查发现,两者兼而有之。其实家长也很苦恼,原来无话不谈的“小尾巴”,现在话不投机半句多。面对孩子的叛逆,家长也时常束手无策,无力感越来越重。在一次家访中,老师们甚至听到了一个令人匪夷所思的事例,一位在学校文静且成绩优秀的女生在父亲叨唠她成绩退步时,竟然一言不发地上楼把自己关在小阁楼里整整20多个小时不出来。来家访的老师问出缘由是,女生认为父亲平时很少在家,也不怎么关心她,没资格在她考差时责问她!这个缘由让女生的父亲十分吃惊,自己长期外出经商是为了给孩子一个好的成长环境,怎么在女儿眼中成了不闻不问了呢?!

## B 怎样的陪伴才算够格?

且看宁波一所学校的三年行动

怎样的陪伴才算有效,能促进孩子的成长?宁波市海曙区田莘耕中学从调查中看到了家庭教育特别是父母陪伴教育过程中存在的问题,决定做出尝试——引导家长做孩子成长的合格陪伴者。这样,家庭教育才能真正与学校教育形成合力,引领孩子向上成长!

“记得头一次搞陪伴教育论坛,近3小时的讲座没一人提前离席,也没人低头看手机,全程认真听讲。看来这真是点到家长们的痛点了。”田莘耕中学校长王剑平回忆2014年底举行的首场陪伴教育论坛的场景时说。当年学校提出了6条陪伴教育理念。一是和孩子一起运动,在强身健体的同时,锻炼孩子的意志,使他们感受父母的关爱。二是和孩子一起阅读中共成长,阅读的可以是报纸、小短文、小故事甚至一两句富有哲理的话语和一个微型人生的片段。三是父母和孩子在一起体验实践中共同成长。生活在富裕年代的孩子学习、实践能力并没和优越的成长环境成正比,一些孩子依赖思想严重,动手能力弱。需要父母利用空余时间带领孩子多体验实践活动,既丰富了课外生活,也提升了孩子的实践能力。四是家长和孩子一起反省反思中共成长。自我反省让孩子的人格不断趋于完善,内心慢慢走向成熟。五是家长和孩子一起互诉心声中共成长。独生子女这代人缺少玩伴,父母要及时与之沟通,才能借此走进孩子的内心世界。六是父母和孩子一起面对挫折中共成长。现实社会中,抗压力差的“草莓族”比比皆是。这需要从幼年起引导孩子如何做人做事,在挫折面前学会积极、勇敢面对。

“从这6个方面全面关注孩子未来发展所需要的基本素养和基本技能,让家长们淡化对孩子成绩和分数的关注,从日复一日的陪伴中修缮亲子关系,补上这些成长的能

量与营养!”该校政教主任如是说。学校还专门成立了陪伴教育团队支撑家庭陪伴。导师陪伴团队由班主任担任首席导师,由一名任课老师担任梦想导师,2位家委会代表或社会知名人士作为实践导师,校或班级阳光少年作为成长伙伴,“组团”助力家长陪伴。再者,每次家访中,老师对家长个别指导,根据家长和孩子不同的特点,设计不同的陪伴内容,由少到多,由浅入深,使陪伴教育水到渠成。

2015年学校提出家庭深度陪伴理念,以治愈一些成长的伤痕。懂孩子需要什么,才是深度陪伴的第一步。其后还需要时间和精力的投入,一心一意陪伴,而不是坐在旁边玩手机。比如聚餐、打球、野营、走古道等项目家长共同参与,培养孩子独立生存能力和自信心。陪伴要做到尊重互爱,营造民主和平等的家庭氛围,常常要与孩子互换位置思考,设身处地替对方着想,尊重和陪伴孩子去做自己想做的事情,慢慢地实现情感和思想上的共融。

去年12月第三届陪伴教育论坛上,一批成长起来的优秀家长上台分享,作为身边的典型,引导众多家长更好地实践陪伴教育。从现场采访来看,家长们对陪伴教育深以为然,对怎样陪伴展开了讨论和交流。陪伴中是严加管教,还是大胆放手?哪种陪伴更对路?管是为了今后的不管。正处于成长期的孩子需要一定的控制乃至强制才能从他律迈向自律,同时要做到管放结合。严管有助于良好品行的养成,但一味严管很可能把孩子管得“呆若木鸡”,就像“木头人”似的。应当在可控的范围内,尽量地放手让孩子试错并改进,在实践中提升克服困难和解决问题的能力。

为此,学校还开通微信公众号,为家长提供可学习的陪伴教育模板。至今,关注家长超过两千人,每天阅读量超过一千万人次。



“陪伴教育”论坛上家长代表发言

## C 爸爸们的陪伴悄然归位

家长和孩子心近了,赢来共同成长

持续3年的家庭陪伴教育引导,带来了可喜的变化。以往家庭教育中很难看到身影的爸爸们悄然归位。203班的张爸是一位新宁波人,来甬16年靠自己的勤奋和能力打拼出了一家公司。他没有参与过女儿的幼儿园和小学阶段的陪伴,而是找人代管。2年前,在女儿学校的陪伴教育引导下,他开始反思:由于疏于照顾,孩子们的读书写字习惯不好,落下了近视。由于工作实在忙,但又不想错过孩子的成长过程,张爸提出由他送女儿和儿子上学。每周一至周五,他5时半起床,叫醒女儿,父女俩手拉手结伴步行到小区附近早餐店吃饭,再手拉手步行到学校。这几十分钟的路程中,他们聊生活学习上的情况、孩子的心情和困惑,张爸趁机加以引导,渗透价值观,这些都做得不露痕迹。有数次路上碰到同学,女儿想把手抽回去,他紧紧拉住不放。起初女儿还有点害羞,后来渐渐体会到天伦之乐和爸爸的良苦用心后,她拉着大手大方地跟同学打招呼。有一天女儿跟他说,以后上高中和大学住校了,就没机会这样父女同行,现在得好好珍惜!

张爸在接受采访时说,孩子成长的关键阶段,爸爸的参与陪伴缺位了,或者将错误的价值观、人生观传导给孩子,待孩子长大后再责怪他不争气就晚了。忙归忙,根据实际情况规划时间关注孩子成长,很重要!

张同学说,父亲与她共同走过的一年半的上学路让她感受到了爸爸深沉的爱。特别是爸爸常说的那句“成绩的好坏不重要,重要的是你学会了做人,会分析和解决问题,这才是真正的成绩!”

去年11月学校又做了一次调查。针对家长的调查表明,通过陪伴,亲子沟通顺畅了。陪伴从最初的陪玩陪吃到现在孩子反过来处处体贴,感受到孩子浓浓的反哺之情。不少孩子在父母的陪伴下,养成了规划自己生活的习惯。一些家长说,在陪伴中与孩子有了思想的碰撞,教会家长用新思维、新视角去看待问题。

一位初二的男生在妈妈的陪

同下,摆摊贩卖雷笋,由于性格内向不会吆喝,一个上午雷笋没卖掉一颗。在妈妈启发下,清理掉老笋壳,简单清洗后再上摊,再适当调低售价。妈妈在旁帮着吆喝,一下午百来斤雷笋售完。刨去成本,从清早6时到下午5时,才赚进不足百元。孩子在调查中写道,体会到父母生活的不易和劳累。另一位初三男生在父亲的出谋划策下,带领同学进行暑假打工。与婚庆公司联系,落实具体工作时段和地点,确保路途安全,争取合理收入……在父亲的引导下,他和团队小伙伴逐一考虑周全。他写道,原来要做成一件事,这么不容易,成功的背后需要大量的努力和付出!

在家长的陪伴下,初二赵同学参加宁波民建志愿者活动,初一的葛同学学会了制作天台麦饼筒,初一的刘同学成为一名小环保志愿者,不爱运动的郑同学养成了长跑的习惯,白同学爱上了朗读……

陪伴是最长情的告白,对于处于成长阶段的孩子来说,这是父母给予他们的最好的财富。家长们,您在家庭的陪伴教育中,到位了吗?

## 相关链接

## 孩子有哪些成长关键期?

一般来说,一个人的一生有7个发展关键期:

- ①学习咀嚼关键期(6个月)
- ②秩序规范关键期(2.5—6岁,儿童行为习惯形成的关键期,这一时期形成的性格、行为、习惯往往到长大也不会改变。“三岁看大,七岁看老”)
- ③语言发展关键期(3—6岁)

④想象力发展关键期(2—8岁)

⑤文化敏感期(6—10岁,这个时期的许多孩子,非常好奇,爱动脑,问题特别多。应该满足孩子的求知欲望)

⑥黄金阅读期(8—14岁,如果错过了这一时期的科学阅读指导和大量阅读,将会给孩子的成长造成难以弥补的遗憾)

⑦独立关键期(12—15岁,这一阶段抓不好,孩子将永远长不大)

如果在发展关键期对孩子施以正确的教育,他学习起来既快又好,往往能够收到事半功倍的效果;一旦错过关键期,学习就需要花费几倍的努力才能弥补,甚至将永远无法弥补。

## 陪伴教育管些啥?且听专家校长来说说

作为父母,我们应该如何管教孩子呢?这是每一个有孩子的家庭都会面临的问题。不妨从以下五个方面着手:

1.底线教育。其中包含两个层面的内容,一个是自己做人做事的底线,一个是接受别人的底线。要教会孩子坚守自己的底线:珍爱生命、重视健康、孝敬父母、尊重师长、保护弱者、尊重别人、保护环境、敬畏规则和法律;远离毒品、赌博、酗酒等事物和行为。同时,坚守交往其他人的底线,一旦对方突破底线,及时止损。

2.言传身教。父亲在孩子成长中扮演着纪律教育、情感控制、监督等角色,引领孩子形成良好品行。母亲主要做好习惯的养成和情商的培养。在我国,目前“失陪”更多的是父亲,这对男孩最常見的影响是“父爱缺乏综合征”。没有父爱的

男孩更容易成为一个危险的男人。

3.因势利导。当发现孩子身上出现了这样那样的缺点、错误时,我们做家长的应该首先考虑自己的教育方法是否有问题,而不应当指责孩子怎么不如别人的孩子有出息。一个人的心理特征和行为品质的形成受遗传和环境的影响。在家庭里给孩子的积极行为以赞赏,使他们朝着家长和社会希望的方向健康成长。找准切入点,引导孩子。如对个性强、自制力也强的孩子,可让他们自己制定相关规定;而对于自控能力弱、喜欢“戴高帽子”、也相对比较听话的孩子,可用表扬与惩罚相结合的方式,给予适度的监督,以养成孩子良好的习惯。要允许孩子选择适合自己的学习方式。

4.预设规划。要让孩子从小就

标。家长和孩子可以及时找出现实与这个目标间的差距,培养相应的能力和素质,有意识地为自己的未来作准备,让他们在教育资源有限、生存竞争日趋激烈的社会上保有立足之地。当一个孩子有了人生目标,他所焕发出来的斗志,是我们无法想象的,这样的孩子在努力的过程中,从外人的角度来看,是牺牲了他们“玩”的时间,很累很辛苦,但这群孩子反而更自信,整个状态都是生机勃勃的——他们从中所获得的快乐,是那些无所事事的孩子体会不到的。

5.耐心等待。教育不是赛跑,人生更不是,请多点耐心,给点时间,等待孩子的成长,教育是慢的艺术,教育孩子,请慢慢来。让他们做自己愿做的事,管得太严,会压制孩子个性的发展。