

“天府家长‘慧’”首期开讲,专家、校长为家长送“锦囊妙计”—— 高质量陪伴 让孩子快乐成长

■ 本报记者 王浚录 (本版图片除署名外均由蒲雨摄)

亲子陪伴是家庭教育永恒的话题。假期中,亲子关系如何经营?家长如何给孩子高质量的陪伴?1月20日,由四川省教育厅主办,教育厅校外教育监管处、四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)承办的四川省家庭教育公益宣传活动“天府家长‘慧’”首场公益讲座开讲。活动现场,围绕假期生活、亲子陪伴等主题,专家、校长与家长代表从不同角度带来家庭教育针对性指导和启迪。

“整场活动干货满满,既有理论,又有方法,也启发我要做一个学习型的家长,和孩子一起成长。”家长李蓉仔细聆听,不时认真记录。现场家长受益匪浅,纷纷表示:“这样的活动多多益善。”



“天府家长‘慧’”公益讲座现场。(王浚录摄)



格桑泽仁为家长答疑解惑。



付锦分享观点与心得。



皮力讲述他和女儿的故事。



台下家长认真聆听，记笔记。(王浚录摄)



戏剧《我的快乐寒假》拉开序幕。

家,是快乐的土壤

四川大学教授、著名心理学家格桑泽仁以《专注当下便能获得快乐》为题,从心理学专业视角探讨快乐的来源,以及家庭创造“快乐的土壤”的方法。

他介绍,人类的快乐受到多巴胺、血清素、内啡肽、催产素4种激素的影响,可以通过听音乐、保证睡眠时间、晒太阳、做有氧运动等途径来获取。“当孩子有压力或高兴时,询问他与直接过去拥抱他,带给他的感觉是完全不一样的,这就是‘亲密激素’催产素的影响。”格桑泽仁说。

“面对家庭教育里的问题,一些家长像饥渴的人到处求水,求一点用一点,这种方式对孩子是极其不利的。”格桑泽仁表示,家长首先要认清自己和孩子的内在需求,学会理解自我、与他人相处。

“‘自’代表能量、信息和感觉,而‘我’是标签、面具、角色和价值观。”格桑泽仁邀请现场观众上台演示,形象地传递了“自”和“我”的概念,教会大家学习“自”“我”对话,真正了解自我、悦纳自我。

“全然地陪伴孩子,是陪伴孩子的‘自’,在‘自’中和孩子发生连接,让他感觉到温暖与安心。”格桑泽仁表示,家是讲“感觉”的地方,在家庭中,“自”会影响成员最深层的情感,家长要用自己的快乐,带给家人快乐。“父母希望孩子快乐、健康成长,就要学会接纳,接纳孩子的一切和自己的一切,给自己和孩子快乐的心情。”

最后,格桑泽仁表示,“身的快乐”“心的快乐”要体现在“梦想的快乐”上。家长不仅要陪伴孩子从专注当下中获得快乐,还应创造丰富多彩的体验和环境,帮助孩子找到人生的梦想。“有梦才会有追求,有大梦才能成大器。”

学会“留白”,给成长更多可能性

“假期不是‘第三学期’,应该给孩子自主成长的时间与空间。”成都市草堂小学西区分校党支部书记、校长付锦呼吁各位家长给寒假加点“松弛感”,让孩子在有松弛感的家庭氛围中,获得充足的安全感、归属感、价值感。

“假期不应该用来功利性补课。知识性的补习可能在短时间内有一定的效果,但是长远来看却存在弊端,可能会破坏学生宝贵的‘知识初感’,出现‘报酬递减’现象,压抑学生自主学习的能力。”付锦说。

她进一步谈到,家长要学会“留白”,孩子们在学校获得的更多是具体的知识点,当他们了解、记住、知道以后,还需要把学到的东西跟现实世界产生链接,迁移到具体的情境中去分析、解决复杂的问题。“因此,家长可以有意识地创设情境,引导孩子挑战实践任务、参与家庭事务,锻炼孩子的综合素养;和孩子一起做他喜欢的事、学一项新技能,让亲子关系‘升温’。”

结合学校管理的实际,付锦发现,当

下,亲子陪伴存在着过度管控、无效陪伴等问题,“家长在孩子的生活中占据强势,以成人的思维和方式来安排孩子的学习和生活;家长陪伴孩子时缺少互动和交流,玩手机、看电视、忙工作,对孩子说的话、问的问题敷衍了事。”

“陪伴不是陪着,应当是高质量的陪伴。”付锦建议,家长应像朋友一样走进孩子的内心,和孩子交流不要只关心孩子的学习,也要懂得关心孩子的兴趣爱好、内心世界、烦恼和困惑,可以跟随着孩子的节奏、思维、想法,和他聊天、游戏、互动,体会孩子的情绪和感受,并给予回应,保持“同频共振”。

付锦表示,“松弛感”其实就是“好好过日子”。经营好家庭的小幸福,和孩子一起拥抱多彩的生活,“好好过日子”就是最好的家庭教育。

“动”起来,做不缺席的爸爸

“一个好的家庭,不仅需要妈妈的细腻、贴心,还需要爸爸的参与、指引。”成都市草堂小学西区分校学生家长皮力在分享中谈到,工作忙,常常是爸爸们没能好好陪伴孩子的“借口”,自己也因此错过了孩子成长中的一些重要时刻。“在校共建中,我深刻地认识到了爸爸这一角色对孩子的影响,并开始在实践中努力做一个‘不缺席爸爸’。”

“去年,女儿在学校学习了一支舞蹈,回家后她希望做我和妈妈的小老师,几个回合,妈妈败下阵来,可女儿却兴致勃勃,我坚持和女儿一起跳,并且,一个劲儿地夸女儿教得好、跳得好。”经过2个小时的教学后,皮力和女儿一起录制了“学习成果”。每当看到那支舞的视频,女儿都会想起那天做小老师的欢乐与成就感。“这样的‘沉浸式陪伴’,无论1小时,还是15分钟,都能深深打动孩子。”皮力说。

皮力认为,爸爸还可以发挥自身特长,通过亲子运动,为亲子间有效交流创造氛围,实现高质量陪伴。每周,皮力都会抽时间陪女儿一起跑步、打乒乓球或进行其他运动。“在运动过程中,我明显感觉亲子关系更融洽了,孩子有开心或不开心的事情都愿意跟我分享,还会主动跟我聊聊对梦想、友谊、世界的看法。”皮力说。

“作为爸爸,陪孩子一起运动、共同进步,我特别高兴。”皮力表示,高质量的相处时间,首要条件是家长是否把全部的注意力都放在孩子身上。花时间全情参与到孩子的事情中,身体和精神都跟随孩子“动起来”,就是最好的陪伴。

“孩子的成长不仅需要母爱的厚度,也需要父爱的高度和宽度,爸爸跟妈妈谁也替代不了谁的角色。”皮力表示,对孩子来说,有一个时时刻刻都关注着自己、不缺席的爸爸,是对孩子最好的“富养”;和孩子一起探索这个世界,提升孩子的快乐体验,是每个爸爸的“功课”。

家长参与场外互动,认真学习心理知识。



6.有的人白天的工作学习效率,有的人则相反,夜晚效率高。这是指_____的个体差异。