

# 实现父母有效陪伴的策略研究

王晓东

兰州市第八中学, 中国·甘肃 兰州 730030

**【摘要】**越来越多的家长意识到作为家庭教育不可或缺的一部分——家庭陪伴在孩子的成长中扮演中非常重要的角色,因此家长们想方设法腾出时间陪伴孩子。但是在重视之余,家长有了不少的困惑:有效陪伴是什么?如何实现?本文通过梳理文献试图回答这些问题,帮助家长实现有效陪伴,从而促进孩子各方面的成长。

**【关键词】**父母;有效陪伴;策略

## Research on Strategies to Achieve Effective Parental Companionship

Wang Xiaodong

Lanzhou No. 8 Middle School, Lanzhou, Gansu, 730030

[Abstract] More and more parents realize that as an indispensable part of family education, family companionship plays a very important role in the growth of children, so parents try to make time to accompany their children. But in addition to paying attention, parents have a lot of confusion: what is effective companionship? How to achieve? This article attempts to answer these questions by sorting out the literature, helping parents to achieve effective companionship, thereby promoting the growth of children in all aspects.

[Key words] parents; effective companionship; strategy

### 1 相关概念界定

#### 1.1 父母陪伴

父母陪伴一直是教育界关注的一个热点,它是家庭教育中重要的一部分,对孩子的身心成长起着重要作用。虽然国内外学者并没有给出一致的释义,但是他们强调父母陪伴本质上应具备的三个特点:父母参与、父母教养和父母陪护,即父母在日常生活中给予孩子必要的指导以及物质和精神上的支持(冯丽,2011)。

#### 1.2 有效陪伴

国内学者周春艳(2016)又提出了父母“有效陪伴”的概念,认为“有效陪伴”是指让孩子从中获益、具备有效交流和沟通的陪伴。是针对“失效”和“无效”陪伴而言的。在后两者的陪伴中,家长和孩子缺乏有效沟通、科学指导的陪伴,对孩子的成长是无用的甚至是有害的。例如:家长在孩子的身边玩手机、看电视或者玩游戏;孩子在做自己事情涂鸦、听手机故事、看平板等全程没有交流。家长和孩子从事完全平行并且没有交集的两种活动,共享的只是空间。这样的父母陪伴质量不高,是一种无效陪伴。

#### 1.3 父母陪伴的维度

国内学者(冯丽,2011;周春艳,2016;宋芳芳,2019;薛相宜,2019)普遍认为父母陪伴具有四个维度:养育陪伴、学习陪伴、娱乐陪伴和情感陪伴。笔者认为除了这四个维度外,实际生活应该还有“提升陪伴”。养育陪伴指的是孩子在这个过程中生活上的陪伴,主要是生活的保障和基本技能的学习,这是最基础是绝大多数父母能做的陪伴。娱乐陪伴是参与孩子活动、游戏的陪伴。情感陪伴指的是孩子与父母之间的感

受的情感交流与沟通。学习陪伴只家长参与孩子的学习过程,如检查作业,复习功课、带孩子参加学习班等。

单调的陪伴形式往往带来低效。宋芳芳(2019)发现陪伴的形式不同会影响孩子的成绩;学习陪伴的时间与学习成绩成负相关的关系。单纯重视学习陪伴的家长往往忽视其他陪伴,或者缺乏其他陪伴方式,导致陪伴效果欠佳。形式单调的陪伴也无法构成有效陪伴。

#### 1.4 父母陪伴的作用

高质量的父母陪伴为孩子提供足够的安全感。安全感强的孩子更自信、更友善,成长更顺利、朋友更多、人际关系更好(黄丽,2014)。研究还表明父母陪伴的质量越高,孩子的道德水平、身心健康、智力水平以及学业成绩等指标就越好。

### 2 有效陪伴的内容

父母陪伴的五个维度:养育陪伴、学习陪伴、娱乐陪伴、情感陪伴和提升陪伴对孩子的成长所起的作用是不同的。娱乐陪伴、情感陪伴和提升陪伴是具备有效陪伴的特点,是可以提升孩子学生道德水平,促进身心健康、改善人际关系和提高学习成绩等方面的陪伴,内容具体如下:

#### 2.1 体育锻炼

体育锻炼可以提高孩子的体质,培养其独立精神。通过体育锻炼,孩子的自信心、耐心增强。家长应明确体育锻炼的目标:培养孩子对运动的热爱,培养成运动习惯,进而追求运动锻炼的效果和质量。具体地说,第一阶段是入门阶段。家长创造机会让孩子接触不同的运动,让孩子感受并认识该项运动的魅力。在如果孩子无法决定自己喜欢的一项运动,家长不妨选择自己喜欢和擅长的项目,用自己的热情点燃孩子对体育的热爱。

第二阶段是坚持练习阶段。当产生了孩子对某项运动的兴趣后,孩子就要开始枯燥的练习,在这个阶段家长要鼓励孩子克服心理和生理上的疲倦,坚持按照计划完成既定的练习任务。第三个阶段是收获阶段。孩子通过练习后掌握了一定的技巧和能力后,素质、技能的变化,抗压能力提升,主动性提高等。这些身体和心理的变化是孩子继续坚持的动力。

## 2.2 社会活动

在满足个人基本的自然属性,如衣食住行,休息幸运的生理需求的活动外,与他人的活动一般都称为社会性活动。按照活动的性质又可分为经济活动、政治活动,法律活动,宗教活动等。与孩子一起进行的社会公益活动包括社会福利、救助儿童、照顾老人、社区服务、环境保护等活动。通过这一系列活动,孩子更加独立,社会性也得到提高,孩子会更好地处理自己与他人、自己与社会的关系。

## 2.3 其他形式的“提高陪伴”

提高陪伴包括拓展经验和视野的活动,包括旅游、实验、参观展览、博物馆阅读、劳动等方式。

旅游可以让家长和孩子感受不一样的世界开拓了视野,培养对不同事物的包容的心态。在旅游之前可以让孩子参与决策,如去哪里、怎么去、和谁同行、计划支出等内容。这样既可以培养孩子分析问题、解决问题的能力,还可以培养孩子的自信心和价值观。在旅游的过程中,家长要与孩子交流、分享旅游的心得。根据孩子的年龄,选择合适的问题开始交流:“你觉得这个景点怎么样?”当孩子给出自己的回答的时候,家长可以深入话题:“好在哪里?”孩子陈述理由就是一个回忆、梳理、思维的过程。家长可以和孩子分享自己的感受,让孩子感知人与人之间是存在差异的。这种差异提供孩子另外一种看世界的角度。经过类似的锻炼,孩子逻辑思维、表达能力、观察能力也就得到相应的提高。能力提高后最直接的表现就是孩子写作文时有话可说——作文是孩子将与你的分享由口头的变成书面的一个简单过程。高质量的旅游是一个学会计划、拓展视野、培养见识、表达想法和锻炼思维的过程。

阅读除了能够提高孩子的词汇量、认知水平外,还可以提高孩子分析问题、解决问题的能力。阅读量大的孩子往往具有语言清晰,思维敏捷的特点。

反思,又称反省。即指对自己的行为或经历进行总结,并从中找出取得成功的经验和失败的教训。曾子曰:“吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”反思所得的经验和教训让人可以更好地处理同类事件,避免同类的错误。与孩子一起所做的反思内容可以是多种,涉及生活、学习、人际等,例如:时间利用。家长与孩子一起思考时间安排是否合理,执行是否有力,然后客观而冷静地评价,确定孩子计划是否合理,是否达到既定的目标,未完成目标的原因以及如何修正的措等。反思后形成的结果将帮助孩子正确地认识自己控制时间的能力,并努力提高时间利用率。

## 3 策略

在熟悉了有效陪伴的构成和内容后,家长需要进一步了解实现有效陪伴的策略。如下是实现该目标的策略。

### 3.1 转换意识

首先是意识上的转变,改变对父母陪伴的误解。父母陪伴不是单纯的付出,而是家长和孩子的共同成长,是一种双向给予的过程。在有效陪伴的过程中,家长的陪伴特别是有效陪伴提升了亲子关系。在这种融洽的关系中,双方都能感受到爱和被爱,需要和被需要,这时的父母陪伴就成为享受。除了情感上的交流和享受外,家长在参与孩子的活动中也学到了新的知识和技能。我们身边经常有家长陪孩子学习,在学习的过程中双方交流心得,当学习结束的时候,孩子和父母都掌握了这门技能。

### 3.2 转换视角

用孩子的视角看世界意味着在尊重孩子的基础上给予孩子选择的权利。以阅读为例,家长往往按照自己的标准选择阅读的书籍、确定读书的时间甚至读书的场所和姿势。家长更青睐知识性强、更经典的书籍,很少考虑孩子的兴趣取向、认知水平、年龄特点和行为能力等特点,所以家长选择的书无法引起孩子的兴趣。如果家长再严格规定读书的时间,特别在孩子玩耍的时候强迫孩子去读书。所有这些举动都是将孩子推到厌恶阅读的一端。家长不妨从一开始就将购买图书作为奖励,从潜意识上强化图书是珍贵的,是需要努力获得的。之后带孩子去书店让孩子自主选择图书。孩子会珍惜经过比较、选择获得的图书,阅读主动性相应提高。在房子的一角设置小书架和地毯,在一种轻松的环境下让孩子享受阅读的快乐。孩子的阅读兴趣一旦调动起来,阅读就会变成孩子的一种自主、自觉的行为。当孩子在阅读中享受快乐的时候,孩子会逐渐扩大阅读的范围,最终涉及家长起初挑选的那些经典书籍。读书是一个快乐的过程。只从家长的视角处理孩子的问题,只能是事倍功半。这里仅以读书做为例子来介绍如何站在孩子的视角看待问题,设计陪伴的内容和过程。

### 3.3 交流不同说教

交流是双向的,不是家长单纯的说教。交流的而前提说倾听,只有父母停止喋喋不休的说教,用心聆听,才能了解事实的真相,问题的症结;进而梳理出导致问题发生的原因;从而找出解决的对策。所以在决定和孩子交流时,先学会克制自己说教和判断的冲动,安静地了解孩子的问题是什么。倾诉是人的一种本能的自我心理调节,通过诉说减轻了自身的思想负担。这时倾诉和成为解决问题的一种途径。孩子在倾诉的时候罗列、梳理出原因,与此同时分析出问题的症结,这时孩子自己也就找到解决问题的方法。

### 3.4 注重父亲陪伴

传统思维和现实条件决定了母亲陪伴孩子的时间教父亲更长。在“男主外,女主内”观念的驱使下,男性认为自己应该是家庭的主要供养人,在外多赚钱;女性认为自己应该是家庭的主要照顾人,在家养育和陪伴孩子。现实是男性较女性更容易获得晋

升和加薪的机会 (Sandberg, 2013)。男性选择在外工作, 女性选择在家陪伴孩子往往可以实现家庭收入的最大化。这样父亲在家陪伴孩子时间就少。但是科学调查 (Nettle, 2008) 发现父亲的陪伴比母亲的陪伴更重要。父亲陪伴多的孩子的智力水平更高, 更容易在今后的工作中超越父亲。所以整个社会重视父亲陪伴。学校、社区、家庭、各种教育机构形成“社会合力”(张天怡, 2018, P64) 利用讲座、网络、电视、书刊、宣传画等传播形式宣传父亲陪伴的重要性, 改变整个社会对父亲陪伴的误解, 培养父亲陪伴的能力。

### 3.5 注重情感陪伴和提升陪伴

在所有陪伴类型中, 家长往往重视养育陪伴和学习陪伴, 忽略精神陪伴、娱乐陪伴和提升陪伴。为了给孩子提供更好的物质条件, 家长长时间工作, 挤占了自己与孩子相处的时间, 特别是与孩子感情交流和娱乐的时间。家长十分重视学习陪伴, 不惜时间和精力为孩子设计学习目标、制定学习计划、督促学生学习、检查作业、参加辅导班等。家长的初衷是通过学习陪伴提高孩子的学习成绩。但是研究表明学习陪伴多的孩子的成绩往往低于学习陪伴少、情感陪伴多的学生。冯丽 (2011, P39) 认为注重情感陪伴和娱乐陪伴的家长往往能够“传达一种情感温暖、理解的教养态度”从而构建出一种良好的家庭教养环境。这种良好的教养环境更容易培养出学习态度端正、学习方法正确、学习能力强的学生。这类学生更容易在学习上取得更好的成绩。在注重感情陪伴的良好家庭环境中, 家长与孩子的交流沟通较好, 家长更了解孩子的实际情况, 更容易做出符合孩子特点的学习计划和目标, 更容易帮助孩子克服学习上的各种困难, 结果孩子的学习成绩更好。注重提升陪伴的家长与孩子所做的有益身心健康、有益提高知识和能力的活动在很大程度上帮助孩子提高学生成绩。例如知识面较广的孩子在英语阅读上得分较高。因为在课余通过中英文阅读获得的常识会帮助他们理解文章内容, 并正确做出答案。可见, 情

感陪伴和提升陪伴在孩子成长中起到重要的作用。

## 4 结论

父母陪伴是家庭教育的重要组成部分, 只有有效陪伴才能促进孩子的道德、健康、智力、学业等方面的提高。实现有效陪伴的前提是家长意识转变: 父母陪伴不是家长的单纯付出, 而是双向给予的过程; 父母陪伴需要家长站在孩子的角度看问题; 父母陪伴无法通过简单的说教实现; 父母陪伴更需要父亲的参与。实现有效陪伴的关键是扩大父母陪伴的维度。除了养育陪伴、学习陪伴外, 家长更要重视娱乐陪伴、情感陪伴和提升陪伴。通过体育锻炼、社会活动、旅游、参观、阅读、劳动等内容提升父母陪伴的质量。

### 参考文献:

- [1] Daniel Nettle. Why do some dads get more involved than others? Evidence from a large British cohort [J]. *Evolution and Human Behavior*, 2008, 29 (6).
- [2] Sandberg, S: *Learn In.* [M] Vintage Books: 2013.
- [3] 冯丽. 父母陪伴与小学生自我意识和学业成绩的关系 [D]. 曲阜师范大学, 2011.
- [4] 黄丽. 家长, 请做孩子成长过程中的陪伴者 [J]. *中小学心理健康教育*, 2014 (20): 51-53.
- [5] 宋芳芳. 父母陪伴、学生成就目标取向对学习成绩的影响 [D]. 杭州师范大学, 2019.
- [6] 薛相宜. 父母教养方式、父母陪伴与中学生学习自我效能感的关系——以渝东北生态涵养发展区为例 [J]. *中小学心理健康教育*, 2019 (23): 10-14.
- [7] 张天怡. 父母陪伴幼儿的行为特征研究 [D]. 西南大学, 2018.
- [8] 周春艳. 父母有效陪伴中的误区及其实现条件 [J]. *齐齐哈尔师范高等专科学校学报*, 2016 (01): 16-18.