



七日谈

莫让「高质量」绑架了「陪伴」

暑假到来,如何有效地陪伴孩子又一次成为话题焦点。近年来,“优秀的孩子都是陪出来的”“陪伴是最好的教育”等理念高频出现在各个教育场域,“高质量陪伴”更是家庭教育热词。由此产生的一些教育误区,值得家长警惕和思考。

“高质量陪伴”这一教育理念的风靡,一方面,源于大家对家庭教育的重视程度越来越高,愿意高标准、高要求地参与到亲子事宜中;另一方面,也与社会压力下父母陪伴孩子的时间少,于是寄希望于“以质取胜”的心态分不开。

“高质量”本质是追求高效率。“1小时的高质量陪伴大于24小时的漫不经心。”“再忙也要为孩子留出30分钟的高质量陪伴时间。”这些话相信家长一定很熟悉。这其实是一种急功近利的想法。一些家长希望能提高单位时间的使用效率,短时间内和孩子充分、有效地互动,恨不得说:“现在只有5分钟,让我们来开展一次有趣又有意义的对话。”

诚然,对一些家长而言,拿出很多时间陪孩子可能不太现实,但是不是真的忙到要用分钟来计算陪伴孩子的时间呢?陪不陪孩子,简单来说,是管理时间的问题,本质上是选择和价值排序的问题。

“高质量”衍生出高标准。“高质量陪伴”的盛行,衍生出陪伴的“3个特点”“4大基础”“5项准则”等,不仅量化陪伴过程,还有各种衡量标准,这无形中提高了陪伴的门槛,让只想“陪着孩子”、只能“看着孩子”的部分家长望而却步。

刻意追求陪伴的“高质量”,目的性太强、规矩太多,反而对陪伴、情感共鸣、亲子关系造成了伤害。陪伴最初的目的,只是为了表达爱。如果说“高质量陪伴”有哪些需要概括的要点,我想应该是:多一点专心和耐心,然后怎么舒服怎么来。

“高质量”暗藏着高期待。“高质量”的评价标准反过来又让一些家长陷入“高质量的陪伴意味着要有高产出”的误区,加重自己的身心负担。与此同时,家长不经意间为孩子预设目标,满怀期待地让孩子进入一段高质量时间,过于正式,过于紧绷,也会给孩子带去压力。“高质量陪伴”变成了计较得失的结果导向,不仅对孩子的成长不利,也更易产生家庭矛盾。

陪伴当然是有质量差别的,但不应为质量而“质量”。跟孩子在一起自然、舒服地待着,就是有质量的。而真正强有力的连接,往往是在没有目的、没有条件的玩耍中建构起来的。

陪伴,要从跟孩子共度时间开始。一些家长在陪伴孩子的问题上,总是非黑即白地把工作或其他事务和陪伴孩子对立起来。其实,工作、学习、旅行、读书和陪伴孩子,最终目的都是为了育己。陪伴是相互的,不仅对孩子有益,也是父母自我成长的一个途径。

陪伴最大的意义,是看见孩子。专家、学者强调“高质量”,其实强调的是把心放在孩子身上,看到孩子本身。若孩子的存在不被看见,即使父母为孩子倾注一切,孩子也只是父母表达爱的道具。当我们放下所有的要求、控制、评价,只是单纯看见孩子当下的样子、当下的感受,陪伴和质量就已经发生。

我们追求“高质量的陪伴”,但不不要被它“绑架”。假期来了,希望各位家长都能珍惜当下与孩子在一起的时光,彼此陪伴。

休刊启事

本报7月12日起休刊,8月22日恢复出报。

“外包式”育儿新服务兴起—— 家长才是最好的“成长陪伴师”

■ 本报记者 马晓冰

购买专业服务,给孩子“更高质量的陪伴”?

近来,新型职业“儿童成长陪伴师”出现在了各大招聘软件上,该职业以“私人定制”的成长陪伴服务为主要卖点,主要工作内容为陪孩子游戏、学习、运动,并在此过程中帮助孩子规范行为举止、养成良好习惯。同时,也会根据雇主需求,“定向”培养孩子的技能,如语言能力、乐器特长、书画艺术等,宛如一个“高级家教”,令很多经济条件较好的家庭“为之心动”。

“这种服务之所以能发展成一种新型的职业,是因为社会整体对于家庭教育的重视提高了,家长开始意识到自己在教育孩子中的主体责任,以前那种‘将孩子送到幼儿园、送到学校就万事大吉’的心态转变了。”商雪梅肯定了当代家长教育观念的进步,但她也指出,“知易行难,在陪伴孩子成长的道路上,家长一方面明白自己责无旁贷;一方面又感到‘忙不过来’,于是自然产生了‘用金钱换时间、换服务’的想法,把自己的家庭教育责任‘外包’出去,希望以此实现事业、家庭双丰收。”

“多赚钱请专业人士陪孩子”,还是“少赚钱自己陪孩子”?有网友认为这是当代父母面对的一道选择题,它也确实困扰着很大一部分家庭。“我自己确实没有那么

多时间陪孩子,因为没有系统地学习过教育学、心理学,孩子的一些行为举止我很难理解,不能及时给孩子好的反馈与引导,如果有可信賴的、有相关专业背景的老师专门陪伴她,我认为不失为一个好的选择。”王悦甜是一个4岁孩子的妈妈,在了解“儿童成长陪伴师”这一职业后,她表示,“很心动,但经济条件不允许”。

不过,在经济条件允许的情况下,将孩子交给“儿童成长陪伴师”真的靠谱吗?目前,这一职业并未出现在人社部公布的最新国家职业资格目录中,说明在行业准入资格、职业能力水平等方面,“儿童成长陪伴师”仍处于“自定义”的状态,专不专业全凭服务提供方说了算。

“购买服务并不等同于带孩子更高质量的陪伴、更优质的教育。”商雪梅指出,“家长作为雇主,可见的是对方有没有证书傍身、教育背景,但很难看出对方是否有健康的心理状态,是否有给予孩子安全感的能力。”据了解,从事“儿童成长陪伴师”的群体有很大一部分是初入社会的大学生,有一定专业知识却没有实际的育儿经验,奔着“高薪”尝试就业。而所谓“更高质量的陪伴”也更多存在于家长的期待中与机构营销的噱头里。

“你做好准备迎接这样的孩子了吗?一个运动小达人、一个心理韧性小战士、一个认知发展小天才、一个社交小能手……”为了让家长愿意“买单”,一些中介机构将“儿童成长陪伴师”形容为“值得信赖的超级英雄”,并表示,由他们陪伴孩子成长,家长将得到一段从容的家庭时光和一个十项全能的优秀孩子。

“功利化”育儿观使一些家长过于看重孩子做每一件事的结果,类似的中介机构则变“痛点”为“卖点”,趁机推销。他们以“孩子的表现”作为量化陪伴服务的标准,激发家长给孩子“升级”的强烈愿望,助长了育儿焦虑。

“不能从小给孩子埋下一颗‘金钱万能’的种子,让他觉得时间、精力、情感等所有的东西都能用金钱来交换、衡量。”商雪梅指出,“亲子关系指向分离的关系,在孩子需要陪伴的阶段,家长一定不能缺席。给予孩子快乐的童年时光,赋予孩子充沛的心理营养,才能让他成长过程中不断强化自我发展的能力。”

虽然家庭教育中强调“不在其位,不谋其政”,但“请专业人士,做专业事”也并非全然不可取。对经济条件允许的家庭而言,可以让类似“儿童成长陪伴师”的教育者成为育儿过程中的“外援”“辅助”。

成长难以量化,亲子陪伴不能假手于人

“家长不仅是未成年子女的监护人,也是家庭教育的第一责任人。”商雪梅提醒道,“家长才应该是那个最了解孩子的人,只有了解,才能尊重,才能赋予孩子个性化成长的空间。”所谓“私人定制”的陪伴,不应托付给外人,更不应应用一定的标准将孩子“打造”成某种符合大众期待的模样。

其实,这种主打“陪伴成长”的外包模式并非新生事物。将孩子托付给“电子保姆”,用各式各样的补习班、兴趣班填满孩子的课余时间,盲从“专家博主”向孩子施教等,都是“外包式”教育的典型,而这次被卸下的责任是“亲子陪伴”。对此,商雪梅指出:“‘去家长

学会取舍,珍视与孩子相伴的时光

一方面,有可信赖的“儿童成长陪伴师”介入家庭教育时,家长可以发挥其“媒介”作用,架起与孩子之间沟通交流的桥梁。另一方面,家长对教育方法的学习,并不局限于“如何教育孩子”上,还应有“如何成为更好的家长”这一视角。商雪梅建议家长留心观察、虚心请教,从“儿童成长陪伴师”身上学习与孩子相处的窍门、与孩子对话的方式,如何正确激励孩子等。“家长也需要终身学习,不断更新观念。增加与孩子的共同语言、促进亲子关系,也会收获孩子发自内心的崇拜和认同。”商雪梅说,给孩子带来最深影响的是家长的言传

身教,这一点上并无捷径可走。没有“外援”也不代表一定会在陪伴和教育孩子上落后于人,家长不必为此焦虑。商雪梅表示:“既想全身心投入工作,又想事无巨细地照顾家庭、陪伴孩子,对任何人而言都是一件很难完成的事。家长需要学会平衡、学会取舍。”

陪伴的形式有很多,并非天天守在孩子身边才是陪伴,即便是工作很忙的家长,也可以通过视频、电话等方式关心孩子,给孩子鼓励和支持。“作为父母,只要有陪伴孩子的心,方法总比困难多。”商雪梅说。

身教,这一点上并无捷径可走。

没有“外援”也不代表一定会在陪伴和教育孩子上落后于人,家长不必为此焦虑。商雪梅表示:“既想全身心投入工作,又想事无巨细地照顾家庭、陪伴孩子,对任何人而言都是一件很难完成的事。家长需要学会平衡、学会取舍。”

陪伴的形式有很多,并非天天守在孩子身边才是陪伴,即便是工作很忙的家长,也可以通过视频、电话等方式关心孩子,给孩子鼓励和支持。“作为父母,只要有陪伴孩子的心,方法总比困难多。”商雪梅说。

延伸阅读

亲子陪伴在孩子成长中的作用无可替代,比起外包服务,父母的陪伴更加重要。随着暑假的开启,家长与孩子有了更多的相处时间,如何正确打开假期的亲子时光,拉近彼此的距离?成都棠湖外国语学校初中德育处副主任袁成、成都信息工程大学常乐实验学校班主任吴蕾为家长们分享了几个小妙招。

假期,亲子陪伴有妙招

固定亲子时间

增进关系的最好方式便是沟通,独属于亲子之间的特定时间,可以让家长和孩子建立起一种独特的仪式感。暑假里,家长可以和孩子约定好一个特定的时间,在这段时间里全身心陪伴孩子。家长可以和孩子一起做游戏、一起看孩子喜欢的电影、站在儿童的视角与孩子聊感悟、一起阅读、一起参与家庭劳动……高质量的陪伴是“用心”而非“用力”,是家长和孩子心与心交流的时间,能够帮助家长进入孩子的世界,从而真正走近孩子。

掌握沟通技巧

假期里,亲子交流的机会更多了,家长应掌握一些与孩子沟通的基本技巧,更有智慧地与孩子交流。例如,家长可以尝试“非暴力沟通”的方式。首先,以客观描述的方式讲述自己观察到的事件;然后,讲述自己对此事件的感受;接着,向孩子表达自己的需求;最后,清楚地告知孩子,需要孩子做些什么。这样的方式有助于家长和孩子共情,进而让孩子愿意与家长沟通。当家长与孩子的想法不一致时,家长应当尊重孩子,鼓励孩子说出

自己的想法,听取孩子的意见。将亲子沟通放置于彼此尊重的前提下,并在关键时刻学会转弯和示弱,会让亲子间的沟通事半功倍。

传递积极情绪

悠长假期里,孩子难免会遇到一些问题,甚至犯一些小错误。当孩子遇到困难时,家长应当用积极的情绪来引导,教给孩子正确的解决方法,和孩子一同面对并解决问题;当孩子犯了错误,家长对孩子的教育不能是简单的说教和责备,更不是各种惩

罚,而应当帮助孩子找到错误的原因,共同商讨改进的方法。在此过程中,家长要向孩子传递积极情绪,不简单粗暴地否定孩子,以平和的情绪与孩子沟通,给孩子提供积极的情绪价值,才能在亲子间建立起有效的沟通方式。

规划运动和旅行

运动,是提高孩子身体机能的有效方式。暑假,家长和孩子一同制订亲子运动计划,不仅可以锻炼身体,还可以增进亲子之间的情感联系。室内运动、室外运动皆可,但要注意循序渐进地

进行锻炼。在与孩子共同运动的过程中,家长也能和孩子找到共同话题,了解孩子的兴趣爱好,增加亲子对话的机会。

读万卷书,行万里路。旅行能丰富孩子的假期生活,增长见识,拓宽视野,对孩子的身心健康有积极的促进作用。假期里,家长可以和孩子一起规划旅行的地点、行程,这样不仅能激发孩子的期待,还能让孩子感受到被尊重。与孩子一起准备出行用品,也能锻炼孩子的自理能力,让孩子获得更多的家庭归属感。

(袁成 吴蕾)