

策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航  
统筹:卫轶 何宁



指导单位:广东省教育厅  
广东省教育研究院  
专家成员:全省心理教研员  
及一线老师  
本期特邀专家:  
曾惠青 吴坤婵  
林佩珠

### 一周热话题

羊城晚报记者 何宁

父爱如山。大量研究结果表明,父亲的陪伴在孩子的成长过程中,具有独一无二的作用。也许,受传统文化和社会角色定位的影响,父亲历来都有着较为“严肃”的形象,与孩子的关系不像母子关系那么亲密。而且,孩子从出生到成年,正是父亲事业的拼搏期和上升期,如何在工作与育儿中找到平衡点,这需要智慧。也有一些特殊的家庭,父亲因为各种不可抗因素,“缺席”了孩子的成长阶段。值此父亲节来临之际,我们一起来重新认识父亲,重新认识父爱!

# 高质量的陪伴 不拘泥于时间和空间

## 1 父爱,不可或缺

心理学家荣格说:“母亲是一个可以给予孩子细腻温柔和悉心保护的角色,而父亲身上特有的果敢和威严”“男性力量”,则会给孩子一种别样的支持,成为孩子走向世界的过程中必不可少的一环。河源市第一小学心理教师曾惠青表示,总体来说,父亲教育对孩子的成长有以下特点:

一是可以促进儿童的个性形成。马里兰大学布拉克博士认为,父亲的言行举止具有巨大的影响力,尤其对于那些缺少陪伴的孩子来说,可能会导致内向、孤独、忧郁、多动、任性等一系列不良的心理和行为问题;而父亲对孩子的喜爱程度还可以对

孩子的认知、情绪和行为起到正向的作用。

二是促进儿童的智力发展。美国耶鲁大学的一项长期追踪研究结果表明,从小有父亲参与陪伴和教育的孩子,其智商水平更高,平均学习成绩也更好。

三是提供性别角色示范。与父亲接触时间较多的男孩,他和别人的相处会更融洽,且会更具上进心和冒险精神。

四是促进儿童的道德发展。美国心理学专家在归纳研究暴力犯罪者的犯罪原因时发现,大多数暴力犯罪者的成长环境都是缺少父亲的参与,可以看出,父亲对孩子道德品质的形成与培养起着关键的作用。

### 碎碎念

父亲的陪伴对孩子的成长有着独特且深远的意义。比如,父亲与孩子的沟通特点能促进孩子形成更高的认知和表达能力;父亲与孩子的互动模式能帮助孩子形成独立自主、敢于冒险、坚韧不拔等个性品质;父亲的兴趣爱好与见识能够极大地拓宽孩子的眼界。

对于低年龄段的孩子,父亲可以通过不具有攻击性的亲子游戏,对孩子进行鼓励和引导,增强孩子对身体控制以及应对压力冲突的信心,帮助他学会力量竞争与合作共赢。而对青春期的孩子,父亲可以通过谈心、阅读、运动、旅行等形式走进孩子的生活,也可以鼓励孩子参与到父亲的工作和兴趣中,尊重孩子独立性的同时引导孩子为人处世与承担责任。

### 练一练

#### 亲子运动伴成长

1. 活动准备:父亲与孩子选择一项感兴趣且方便易行的运动形式,如跳绳。
  2. 竞技挑战:父母与孩子一同跳绳,还可以适当开展亲子竞技,让运动更有挑战性和趣味性。
  3. 过程引导:在亲子竞技的过程中,父亲可以通过孩子跳绳数量的变化,让孩子感受到自己的进步,获得成就感。
  4. 形成习惯:运动贵在坚持,与孩子形成每周或每月固定的亲子运动计划,让亲子陪伴持续地发生。
- 温馨提示:父母要以身作则,秉持“亲子平等”的原则,共同参与运动中去,切忌在一旁袖手旁观,甚至时不时加上鞭策的话语。与孩子并肩向前,才能让孩子真正地产生共鸣,理解彼此。

### 家教小课堂

#### 陪伴,让父爱更有温度

东莞市长安镇中山小学 麦雨诗



图/视觉中国

## 2

### “在场”,便是很好的爱的表达

年龄段	父亲角色	主要职责
1岁半以前	“抚养者”	参与到婴儿的日常照护之中,包括换尿布、喂食、哄睡等。同时,通过抱抱、亲亲等身体接触,以及对婴儿哭啼的及时回应等,为孩子提供情感上的安全感。
1岁半到3岁	“安全员”	在安全范围内,陪伴、鼓励允许孩子做力所能及的事情,并予以积极的反馈,以慢慢培养孩子的自信心。
3到6岁	“玩伴”	通过跟孩子一起游戏、运动来陪伴孩子。其实这对爸爸来说,也是一件回到童年,感受童趣的幸福时光。
6到12岁	“教练”“陪跑者”	能给孩子提供具体的支持和帮助,帮助他适应学习和人际。
青春期	“朋友”	这个时候的爸爸,更多的需要当一个倾听者,给予孩子足够的尊重,把孩子当成一个“大人”去尊重。

孩子在不同的年龄段,对父亲有着怎样的需求?父亲如何真正参与到孩子的养育和教育中去呢?汕头市鮑滨职业技术学校心理教师、汕头市中职心理健康教育教师工作室主持人吴坤婵表示,在孩子不同的成长阶段,父亲的角色侧重点各不相同(如上表)。

吴坤婵建议,父亲在参与孩子的养育与教育中,还应注意以下几个问题:

1. 父亲是重要的“合伙人”。在教育孩子上,父母是“合伙人”,是“队友”,父亲是孩子成长中的重要他人,而非仅仅是母亲的补充或者支持者、协助者。

2. 需要花更多时间陪伴孩子。可能是家庭分工的原因,可能是职业特点使然,也可能是性格差别的缘故,总之,爸爸虽然主观愿意参与到孩子的成长中,但苦于找不到合适的方式,并美其名曰“不会表达爱”。事实上,投入实实在在的时间,在孩子成长的活动中“在场”,便是很好的爱的表达。与孩子一起运动,一起游戏,

一起阅读,而不仅仅是“我们一起来看看妈妈在干什么”……以“活动”为媒介,父爱的表达会更具体。

3. 高质量的陪伴来源于专注。物理在场的陪伴的下一个目标,就是高质量的陪伴了。如果经常做不到专心陪娃的父亲,可以给自己限定某个时间,哪怕是10分钟为单位,进行自我管理。在这20分钟里,把手机放一边,专注在亲子互动中,从小处做起,慢慢提高陪伴的质量。

4. 良好的父子关系更为重要。尽管有研究表明,父亲的性别角色在养育孩子中有着重要作用,父亲的参与意识和关怀陪伴在教育方面的相似性多于差异性,父亲的教养特征要比父亲的男性特征更为重要,其中,父子间良好的亲密关系更为重要。无论哪个阶段,良好的父子关系,都是孩子最需要的“父爱”。

## 3

### 如果父亲“缺席”,该如何面对?

#### 父亲在特殊岗位或外出务工 不陪伴在身边≠父亲不爱你

父亲的积极参与和陪伴,在现实生活中是非常理想的家庭教育模式。但有时候,理想很丰满,现实很骨感,现实生活中有很多不可抗力因素,比如父亲在特殊岗位或外出务工,不能时常陪伴在孩子身边,父亲该如何让孩子理解“不陪伴在身边≠父亲不爱你”呢?

华南师范大学附属中学学生发展指导中心负责人林佩珠建议,父亲不能时常陪伴在孩子身边,最关键是要和孩子沟通。“父亲或其他家人要跟孩子沟通,让孩子清楚地知道父亲去哪儿?去干什么?什么时候回来?而不是不知所踪、不明所以。如果父亲的行踪变成迷雾,就容易让孩子解读成‘爸爸不爱我了’‘爸爸不要我了’,进而转变成‘我是一个不值得被别人喜欢的人’,这对孩子会产生伤害。”

林佩珠表示,父亲高质量的陪伴不应拘泥于时间和空间,关键在于真诚和用心,胜在高质量。“如果条件允许,父亲可以和孩子约定,

在相对固定的时间(比如每周六)和孩子通电话或视频聊天等,固定的时间出现可以让孩子安心。另外,和孩子在一起有些特殊的亲子时光也很重要,所谓的特殊的亲子时光就是只专注陪伴孩子一人或父亲和孩子一起经历一些事情。比如常年在外出务工的父亲年假回到家里单独与孩子外出吃一次饭,或者去散一次步、爬一次山,陪孩子做他喜欢的事情等。这种特别的安排时间不用很长,也许就半个小时或一个小时,但是足以让孩子感受到父亲对自己的在乎和关爱。”

林佩珠指出,在一些特殊岗位的父亲也可以跟孩子分享父亲的故事,进而让孩子产生对父亲的理解或敬佩,让父亲的价值和品质对孩子产生积极正面的影响。“比如有些父亲是警察,可能有英雄事迹,有些父亲在平凡岗位,也会有让人敬佩的事情,那么就可以以讲故事的方式和孩子分享,让孩子走进父亲的内心,彼此会有更多的联结。”

#### 父母离异 陪伴缺席,但父爱不缺席

还有一类特殊的家庭——单亲家庭——父母或离异,孩子常年跟母亲生活;父亲或者因故去世等。这类父亲“缺席”的家庭,孩子该如何面对呢?

林佩珠指出,每个孩子要健康茁壮地成长,都需要满足他们的三大需求:自主感、胜任感和归属感。“不管结构健全的家庭,还是离异家庭或重组家庭都一样。结构健全的家庭也不一定就有和谐的家庭氛围和健康的亲子关系,单亲家庭也不一定就没有。关键在于父母的教育理念和亲子相处方式是否能满足孩子的这三大需求。”

林佩珠建议,离异家庭亲子关系有一些特别需要注意的点:

1. 不要讲对方的坏话,因为孩子既有爸爸的部分,也有妈妈的部分,否定了对方,相当于否定了孩子的一部分。不要拉孩子加入你

自己的阵营去对抗另一方,因为孩子天生是对父母忠诚的,孩子加入了你,就意味着背叛了另一方,他不加入你,就意味着背叛了你,这会让孩子很为难,很割裂,很痛苦。

2. 父母照顾好自己,过好自己的生活,管理好自己的情绪。孩子天生希望自己的父母幸福,你过得越好,孩子也有了榜样的力量,也不会背上不必要的情感负担。

3. 妈妈对孩子要有合理的期待,不要为了证明“孩子跟我在一起跟你在一起好”或面子而对孩子有不切实际的期待和要求。

“妈妈不需要强调孩子的单亲身份,照常对待即可,多一点好奇倾听,多一点耐心关爱,多一点引导帮助。爸爸虽然不是每天都跟孩子在一起生活,但是可以高质量地陪伴,比如有固定的见面时间。”林佩珠说。

#### 父亲去世 以孩子能听得懂的话语体系和孩子坦诚分享

对于父亲去世的家庭,孩子该如何面对呢?林佩珠表示,家庭成员缺席而没有被告知,这样的伤害远远大于坦诚相见给孩子带来的伤害。“所以,家庭中已经产生的伤害性事实要以孩子能听得懂的话语体系和孩子坦诚分享。”林佩珠建议,家庭中告知孩子父亲去世的信息要遵循以下原则:

1. 清晰呈现事情的脉络。例如,对于父亲生重病即将离世,应该告知孩子“爸爸得了一种病,可能要离开你去另一世界,那时我们就不能见面了,我很舍不得你,不想离开你,但我们有时候没办法阻止自然规律,我知道你现在很难过,也很害怕,我也怕,但我不会失去你,你也不会失去我,我们将换另一种方式生活”。

2. 理解孩子面临失去时所产生情绪,例如哭泣、愤怒、抑郁、消沉、害怕等,接纳他们暂时处理情绪的方式,如不想吃饭或上学等,给他们时间和空间去消化情绪。

3. 举行必要的仪式和父亲告别,留一些孩子需要的纪念物。

4. 父亲虽然去世,但父亲的精神和对孩子的爱不会消失,家人可以和孩子分享孩子父亲生前的故事,让孩子走进这些故事,进而产生对父亲的理解或敬佩,让父亲的价值和品质对孩子产生积极正面的影响。



### 陪你一起看见心里那朵带刺的花

东莞市东华初级中学 秦菁

德国作家车尔尼雪夫斯基说,既然太阳上也有黑点,那么人世间的事情就更不可能没有缺陷。对于个体而言,生命中的“黑点”就是那些让我们记忆深刻、对我们造成一定影响的人、事、物,它存在于每个个体的生命里,是不可擦去的痕迹。

一个微风轻拂的下午,一节“小黑点大变身”的心理活动课上,在众多孩子的绘画中,我看见了这样一朵开在黄色便利贴上的小花(见上图)。我慢慢走近画这朵花的老师,轻声地问道:“可以给老师介绍一下你画的是什么吗?”

小女孩:是一朵花,白色是花瓣,有斜线的是叶子……我:嗯,我也感觉到是一朵小花,不过老师有点好奇,那后面还有一些黑色的尖角是什么呢?

小女孩:……是刺!

我:原来是刺!那这幅画会让你想到什么样的故事呢?或者看着这朵小花会让你有什么感受?如果有的话,可以和我分享吗?

小女孩:它……它是均匀的。

我:是指整体和周边均匀对吧?看着确实没有哪里特别出格的,像在一个整体的圆圈内,圈内可能很安全是这样吗?

小女孩:嗯,是的老师!

我:那你觉得自己一眼看过去,小花的哪里让你觉得最显眼呢?

小女孩:好像……是刺的部分。

我:哦!原来是刺,那它们长在那里有没有什么作用呢?

小女孩:可能可以防止虫子来咬花……还有防止有人摘它吧。

我:原来是这样!那这些刺在那里真的是起着挺重要的作用呀。

小女孩:……

眼见小女孩情绪不佳,逐渐低下了头,只是默默点头,我立马追问:不过老师有点好奇,如果不是虫子来了,而是可爱的小蜜蜂、小蝴蝶来了,它们该怎么靠近这朵小花呢?或者有人觉得它很好看想摸一下和闻闻它,并不会摘它,那会不会被刺扎到呢?

小女孩:应该会吧。

我:现在看来,这朵花好像又不是真的感觉很安全。所以宝贝,这幅画像你吗?

小女孩:……

只见小女孩突然抬起头惊讶地看着我,眼眶一下全都湿润了。

我:没关系的孩子,重要的是这个刺是花的刺,虫子来了它当然可以选择把刺拿出来保护自己,但如果它愿意,它也可以把刺暂时收起来,让可爱的小动物和想靠近它的人靠近,你觉得呢?

女孩停顿并思索了好一会儿,但是脸上的表情已然放松和挂上了淡淡的笑容。

小女孩:嗯……老师,我懂了!

微风轻拂的下午,一节心理课在愉快的分享中迎来了下课铃声。当我正准备离开教室时,那个小女孩突然跑到教室门口,小声却又坚定地跟我说:“老师,我长大后也想学心理学!”

我想,这是我作为一名平凡的心育工作者听过最感动的话语之一。今天我有幸陪伴这个孩子一同探寻她内心深处那朵带刺的花。这朵在她的心灵深处静静绽放,既美丽又充满挑战,正如我们每个人内心都或多或少拥有的那些复杂情感。作为心理老师,我们用爱和耐心去倾听孩子们的内心,帮助他们看见内心深处的那朵带刺的花,并一起努力让它绽放出最美的光彩!