



QQ5群: 79946402  
微博互动: http://t.sina.com.cn/kbddzk  
邮箱: kbddzk@163.com



### 育儿实战

如果每天有24个小时和孩子呆在一起,那么你可以“奢侈”一把亲子时光;但是如果每天只有两个小时,甚至每个星期只有半天时间和孩子呆在一起,这宝贵的时光应该如何度过呢? good妈妈用自己的体验告诉大家怎么过。

# 每天只有两个小时 怎么陪孩子过?

□网友 good妈妈

## 不像母子像精神伙伴

我是一个职业女性,每天工作8个小时还不止,经常出差。每日可陪伴孩子的时间也只是区区2个小时,有时也会为没有太多时间陪伴他而心有愧疚,虽然如此,但是许多看到我们母子相处的人都会艳羡地说:“感觉你们真的很好,不像传统的妈妈和宝贝,更像是精神上的伙伴。彼此非常信任,不是单纯的母子依恋关系。”这种感觉,其实都是从日常相处的点滴中培养和积累来的。而这种积累不是来自于整

日整夜的陪伴,更多的是来自于高浓度、高质量的彼此陪伴。

## 秘诀:一起做一件喜欢的事情

高质量陪伴是指在一定时间里只是亲子间彼此愉悦的互动:你的眼里只有他/她,他/她的眼里也只有你,绝不可以在这个时间段内,一边陪他一边和别人聊天,或者只顾及自己。

高质量相处有一个大前提:不管每天能够陪伴孩子的时间是多少,但是必须发觉一件事或

者一个共同爱好,是亲子间能够一起去做的(比如一起爬行)!而且必须是彼此真心喜欢,而不是仅仅为了陪伴孩子才去做的——因为高质量的陪伴,是用真实的感觉联系亲子彼此,而虚伪的意图,会使得敏感性比成人强悍的孩子,更容易感觉到你的敷衍,并转换为潜意识的不信任。



1279号赵诗悦

本版主持:点点叔叔

主持语:80后准备爸,亲子沟通与早期教育话题欢迎来交流!



本版互动

QQ群:79946402  
论坛:http://b1207585.xici.net  
邮箱:215865504@qq.com

### 群聊精华

欢迎加入点点周刊3-6岁群 79946402讨论

## 新爸爸的提问

狮子王新爸爸:请问上幼儿园小班需要准备哪些东西,男生!

1063诺诺妈妈:准备人就可以了。

狮子王新爸爸:是否需要买被子、书包等生活学习用具?

1063诺诺妈妈:自己会拉大小便,自己会吃饭就可以了。

1063诺诺妈妈:幼儿园不要书包的。我家宝宝第一天上幼儿园,背了个书包,被老师说了。幼儿园啥都有!

1208冉冉妈:被子学校统一花钱买滴!

1267开娴妈妈:带条备用裤。

1063诺诺妈妈:新爸爸,太紧张了!

601号柴华妈妈:家长不紧张孩子也会很放松的。

1303成希妈妈:是个细心的爸爸。

## 儿子吃爸爸的醋

601号柴华妈妈:今天晚上和儿子同学一起出门散步,柴华的同学和我谈话,柴华全然吃醋了,生气了,哭!唉,最近柴华老是爱吃醋,吃爸爸的醋,我和爸爸多说几句就会吃醋。

885李天煜妈妈:柴华跟你在一起太多了,所以他不想让其他人包括爸爸去分享你的爱!

601号柴华妈妈:可能是的。

885李天煜妈妈:哪怕一丁点都会让他有受伤的感觉。

601号柴华妈妈:他同学就喜欢和我说话。

885李天煜妈妈:我的感觉就是他爸爸带他玩得太多了,让他觉得只能从你这儿得到他想要的东西。



## 两个小时高质量亲子时光实录

### 1. 高质量陪伴的开始

回家后,用10-15分钟一起做一件事情。

我们一起给乌龟喂食,我回到家他已经切好肉等我了

### 2. 紧接着,身体的锻炼:45分钟的户外活动

在河边溜达溜达。顺路买了一个冰淇淋分享了一下。花了他这个星期零花钱的1/3给我买了一把手枪(他自己提议,并且我也是盛情难却呀)

### 3. 之后回家:一起洗澡15分钟

我一直相信这个世界上,没有比接触自己母亲的皮肤更让人有温暖与安全感的,所以这是我们两个3年来的习惯。到现在

洗澡的时间,已经是我们彼此梳理对方情绪的时间。这个时间里,孩子会经常给我讲幼稚园里发生的事情,并告诉我他的烦恼,我会帮他把他情绪在他睡觉前进行释放,我的任务主要就是积极地倾听,并使这些小烦恼不再带到新的一天。

### 4. 一起做计划:10分钟制定明天必做的事

每天我们会用10分钟制定明天一定要做的事情,比如明天一定要记得给爸爸打电话,明天一定要一起踢足球等,这样确定好了后,我们俩就会在上面签字,等第二天把昨天的计划做完了,我们又会再在旁边再签一次字。从他胡乱流下的口水,到现

在乱七八糟的线条,我们已经整整积攒了6本。

### 5. 结束:30分钟左右的亲子阅读时间

孩子最近的睡前习惯是读百科全书,关于机械篇,其实就那12张纸,已经都翻破了,可是他还是执着地让我讲给他听,昨天给我提了一个问题:妈妈,你知道海洋班轮在大洋中为什么不迷路吗?我回答了他几个答案,他都说不对,最后他给我提示,汽车和海洋班轮上都有一个机械,倒车的时候会滴滴滴地叫。呵呵,孩子,我当然知道哦,那是雷达对不对。于是他抱着我狠狠地亲了一大口,说,妈妈,我爱你!

## good妈总结

高质量的陪伴最忌讳让孩子与自己都释放过度,或者相反,有些父母又喜欢安静,没完没了地和孩子一起读书。高质量的彼此陪伴,就是让彼此都舒适,而感情、信任是在默默中一点一点汇集在一起的。母子之间在一起时间并不是越多越好,我经常在外边看到,孩子在一边瞎跑,妈妈们群聚在一起瞎聊,看看差不多了,就一吆喝回家了。其实,人与人的相处,不都是重质不重量的吗?



1171朱沁舒

### 育儿实战

# 半推半就的推妈&时刻警醒的羊妈

□ddkknny



1162沈佳星

在国外中文论坛子女教育的讨论版,有三个著名的网络用语:

**推妈:**这个来源于英文的push一词,就是那种成天盯着孩子学业、课外兴趣班的妈妈,不停地推着孩子往前走。

**羊妈:**放羊式的放养教育,让孩子自己来决定成长的过程中该学什么了,通俗地来讲就是尽情地玩,到了年纪进了学校自然就会了。

**藤妈:**孩子上了著名的常青藤名校(哈佛,耶鲁,哥伦比亚,普林斯顿,布朗,康奈尔,达特茅斯,宾州大学),妈妈就荣升为藤妈了。

“推妈”和“羊妈”之争,是这些论坛里永远的主旋律。推妈说,孩子就是要在后面推着学,要不怎么才能最后走上光辉灿烂的藤校路。羊妈说,我就是常青藤毕业的,现在也没有飞黄腾达一步登天啊,重要的是培养想象力和创造力。推妈说,孩子没有自觉性,需要我们推一把,况且我们中国人厉害的就是读书。羊妈说,我们在中国高压学习环境里长大,还给自己孩子一个快乐的童年吧,美国很多家庭都放养,照样出人才。

都说美国妈妈放养的多,很多孩子到小学预备班都目不识

丁,十以内的加减法也是云里雾里。以前我也这样认为,看着健健流利地做加减法,班上的小朋友还在学习数到二十,能不让人沾沾自喜吗?现在看来,这绝对是表象,是蒙蔽我们双眼的表象。

某一次带健健参加小朋友的生日聚会,我和一个美国妈妈聊天。那妈妈告诉我他们好不容易把这个聚会排进了他们忙碌的作息表。我问她都忙些啥,她说她孩子周一周三要练冰球,周五要练棒球,周六练高尔夫,周日还要去练游泳。当时还真把我吓了一跳,四岁不到的孩子每周搞这么多活动,相比而言健健整个就是不学无术啊。我好奇,问这个妈妈小朋友学这么多体育项目有用吗,她很自信地说有用。她的有用理论很别致,她说她没指望孩子搞这些专业的体育项目,但她发现这样的孩子更知道什么是持之以恒,怎么样集中注意力,什么是团队精神,对孩子以后的学校生活有很大帮助。听她这一席话,心里真是暗暗吃惊,这不叫推妈什么叫推妈。

又一次和一个美国妈妈聊天,她是高中老师,有两个多月的暑假。这两个月她就把孩子从幼儿园撤回家,她说她没计划让孩子坐在书桌前学读书学算术,她

的计划是一个月带孩子去欧洲旅游,让孩子开阔视野增加见识,再一个月是去老家农场让孩子帮忙种菜喂马,让小朋友在劳动中体会乐趣,她的原话是“这样等我们回来后我们家的一半家务就可以交给孩子了”。虽是开玩笑,但还是吃惊,这推妈做得有水平啊。

再有一次是和健健的老师聊天。那个老师来自台湾,教学方式有点中国人一贯传承的作风,就是要起步早,教得多,她的三个孩子全是藤校毕业。我们自然是很喜欢这个老师,健健在她手下,在美国以玩为主的幼儿园的大环境下学到了好多东西。没想到,喜欢她的不只是我们中国家长,美国妈妈也都很喜欢她,有两个美国妈妈私下里很赞同她的教育方式,还想请她教孩子。心里又是暗暗吃惊,这才是真正的推妈呢。

这美国妈妈们貌似“无为而治”放羊式的教育还真是有点意思,值得令人好好琢磨呢。推妈不是一味地推,是找个角度巧妙地推,羊妈也不是一味地放养,是在放养的同时让他们学会很多以后的生存技能。

想想还真是有压力啊,这竞争真是哪儿都有,决心做一个半推半就的推妈和时刻警醒的羊妈。

### 亲子对话

## 幸福是什么

□网友 月翘楚

在孩子纯真的眼中,透明的心里,幸福是什么,往往是最简单至朴的道理。

有一次,我问孩子:“萌萌,你的幸福是什么呀?”她说:“是高兴!”然后又似有疑问:“妈妈,幸福到底是什么呀?”我答:“幸福就是天天看到你笑,还有我们三个人天天可以在一起。”“你还有其他的幸福吗?”我再次问她。

萌萌说:“又吃又玩又快乐,还有爸爸妈妈陪着我啊。”我不由得一笑:“说得真不错——不错,不错,真不错。”(这是我借用的一句萌萌最近的口头语)

静下心来,细细品味,孩子的话确实很能见真谛。许多深刻的大道理在孩子眼中往往那么简单,那么可爱。所谓大道至简,或许就是这个道理。我常常苦于生活的劳顿,觉得幸福好像在我生活中沉寂了,其实幸福就在自己身边啊。孩子真是上天派来的使者,在我困顿不解时,给我欣慰,给我道路。