

【亲子关系】

给孩子“高质量”的陪伴

文 / 吴文君

我曾经写过系列文章《缺席的父亲》，记录一个又一个孩子在爸爸缺席后的痛苦呼唤，有爸爸在外地工作或离世的，有爸爸与妈妈离婚的，有爸爸人在心不在的。文章中的孩子只想向爸爸求证一件事：爸爸，是不是我不够好，你才不爱我？假如你爱我，为什么不陪我？陪我时你的心不在，你到底爱不爱我？

另一方面，有些父母选择了与“失陪”和“缺席”父母完全不同的做法：爸爸、妈妈对孩子的到来诚惶诚恐，小心翼翼，妈妈甚至做出辞职做全职妈妈的“牺牲”决定，以为这就是最好的陪伴。

父母育儿观念中有很多关于陪伴的误区，概括下来有以下几种：

1. 陪同=陪伴

常看到父母亦步亦趋地跟在孩子左右，散步、逛商场、写作业……孩子在哪里，父母的身影就跟到哪里，孩子仍然是自言自语或者自己玩，父母好像没听到孩子说话，在想自己的心事，人在心不在，更没心情体验陪伴孩子的快乐，这样的陪同不算陪伴。

2. 看管=陪伴

父母紧紧跟在旁边不断地提醒孩子这个不可以、那个不行，替孩子做这做那，害怕孩子摔着，怕孩子受委屈，怕孩子走弯路……没有看到孩子不同年龄阶段的需要，更没有随着孩子长大不断拓展他的独立成长空间，一天下来，父母疲惫，孩子辛苦。这样的陪伴，充其量是保姆

的照顾，不是陪伴。

3. 物质满足=陪伴

很多父母为弥补忽略孩子的内疚，偶尔有时间陪孩子，就用豪爽地花钱代替陪伴，不管孩子要的、不要的，都买给他，最流行的名牌、最贵的学校、最贵的老师，这可以让父母自己内心平衡，却无法填补孩子内心缺少爱的空虚。

4. 说教=陪伴

很多父母难得与孩子在一起，借机不停地讲各种道理，讲自己有多辛苦，说这一切都是为了孩子，以为能激发孩子的积极生活状态，却不知被“内疚和负罪”培养大的孩子最无力，他们只有自我否定，只有自我纠结和挣扎，没力气改变，孩子害怕这样的“陪伴”。

5. 妈妈的守护=陪伴

很多家庭认为守护孩子是

母亲的专职，爸爸负责养家赚钱，爸爸成了“不回家的人”。妈妈只能给予孩子母性的爱，而自信、力量、与世界的关系和联结，这些是需要爸爸的引导和示范的，怎么可能由妈妈的守护代替呢？

当然，种种现象无不与骨感的现实联系在一起。面对教育的大环境、物质的大环境，越来越多年轻人恐孕、恐婚，除了对现实的抱怨、恐惧之外，似乎无能为力。但这并不是成熟父母的智慧所为：我们永远也不能等到社会改善到足够平和时再去生育、陪伴我们的孩子，我们也永远不能把责任推给社会之后，忍心看着自己的孩子孤单长大，毕竟，养育孩子是每个父母义不容辞、百分之百的责任！我们要考虑的是：如何在这个高压力的社会环境中给予孩子“高质量”的陪伴？

什么是父母对孩子的陪伴？起码有这几个标准：

父母给予孩子时间，跟孩子单独在一起。不管是在家里也好，在外面也好，做游戏也好，谈话也好，讲电话也好，视频中也好，或者是短信、邮件，总之一定要花时间给孩子，这段时间你可以和孩子共同享受亲子相伴的快乐。

了解孩子所在年龄段特点。孩子会用自己的方式探索 and 了解这个世界，所以父母要先了解自己孩子所在的年龄段有怎样的特点，处在怎样的发展关键期，这样，父母就会允许孩子展现他的正常发展特点，而不会总是担心、总是觉得孩子跟自己想象的不一样，觉得孩子太淘了、太内向了、太不听话了，等等……接受孩子才可能带着平静和允许欣赏他、肯定他，给他提供成长的空间。

给孩子必要的帮助与支持。当孩子面对挫折时、面对冲突时、面对个人权利的捍卫时、面对失去和痛苦时，父母及时站在孩子身边，告诉他：“我懂你，我爱你，我帮你，有我在你是安全的，你是被爱的。”给孩子具体的指导和帮助，帮助孩子渡过难关。

(本文作者为全国十佳心理教师，著有《心灵的对话》、《孩子，妈妈陪你慢慢长大》等书)

【育儿利器】

哺乳枕

推荐人:小鱼妈妈

生下儿子小鱼后，我常常感到腰部酸痛，而每次喂奶时间不长，长时间抱着宝宝维持一个姿势，酸痛更加严重，给他哺乳成了件需要咬牙坚持的事。

月嫂说之前的雇主有用哺乳枕的，我便在淘宝上买来试试。哺乳枕把宝宝放在上面，宝宝可以采用不同姿势躺在哺乳枕上。用哺乳枕之后，我的胳膊也不会觉得累，有效地减轻了手臂挽抱的疲劳。



【育儿前沿】

二手烟令儿童有攻击性和反社会行为

研究发现，被迫吸二手烟的儿童长大后更易出现攻击性和反社会行为。对于10岁以下的儿童，即使吸入二手烟的时间很短，也会对其头脑发育带来永久性影响。

孕妇过多摄入咖啡因可致胎儿出生体重低

一项最新研究显示，孕妇摄入过多咖啡因，可能导致生产延迟，并造成胎儿出生时体重较轻。咖啡因摄入途径包括咖啡、茶、汽水及可可饮品等。专家分析，咖啡因可通过胎盘进入胎儿体内，因此可能干扰与胎儿生长相关的因素。

儿童误食磁铁玩具者显著增多

近年来，儿童误食磁铁玩具已引起儿科胃肠病医生的关注。5月18日，美国一所大学健康学中心的一项调查结果表明，误食磁铁玩具的病例急剧上升，患者是否需要接受外科手术，取决于误食和接受治疗之间间隔的时间长短，早期发现并进行治疗能够降低误食磁铁所带来的伤害。

双亲家庭长大的孩子智商更高

加拿大卡尔加里大学霍奇基斯脑研究所的一项新研究发现，由双亲家庭抚养长大的孩子比单亲家庭的孩子更聪明。科学家们相信，幼年时与父母相处时间多，能促进孩子脑细胞发育。然而，这一影响的结果在男孩和女孩身上却大相径庭，由双亲抚养长大的男孩，拥有更好的记忆力和学习能力；而由双亲抚养长大的女孩，则运动协调能力和社交能力更好。

【记者妈妈手记】

新妈妈成长记

文 / 刘雅菲

升级

随着儿子糖豆的呱呱坠地，我和老公正式去掉了准字头，升级为糖豆妈妈和糖豆爸爸，我们都很喜欢这个称呼。

升级是件快乐的事情，糖豆的第一次微笑、第一次抬头、第一次翻身，我都有一种昭示天下的冲动。我看着他一点点地长大，每天都能掌握新本领，享受着他不间断带给我们的各种惊喜。

升级也是一件辛苦的事情。糖豆刚出生的几天，由于我还只能躺在床上，奶水也不足，老公几乎整晚不睡觉地照顾我和糖豆，给他喂奶粉、换尿片，几年没减下来的肥肉几天就减掉了。随着奶水的增多，我终于实现了纯母乳喂养，白天倒不算什么，晚上两小时左右起床喂一次奶，一晚上就像没睡觉一样。我很贪睡，曾经认为如果不让我好好睡觉，我一定很快就会病倒，实际上虽然每天都睡不好，但我依然很健康。女人当了妈妈后，真的会变得强大起来。

焦虑

我原本很少会产生焦虑的情绪，但糖豆出生之后，只要他稍微有点异常，我就会产生难以自控的焦虑情绪。

糖豆出生后黄疸比较重，出院的当天，护士建议我将糖豆转到小儿科接受黄疸治疗，

并告知了黄疸可能带来的可怕后果，吓得我眼泪都快出来了。由于不舍得让糖豆接受蓝光治疗，我们商量了一下，决定先出院，服药观察。

回家以后，我每天早上第一件事就是对着自然光观察糖豆的小脸，看看有没有变白一些。由于服用退黄疸的药物，糖豆拉肚子很厉害，造成了红屁股，吐奶也很严重，这让我更加焦虑。

我每天上网搜索关于黄疸的资料，晚上睡不着也拿着手机上网，到处找医生诊断，还隔三差五就带他到医院测一次黄疸。黄疸的数值就像高考的分数，总是让我的心提得老高。后来根据多个医生的诊断，判断糖豆属于母乳性黄疸，会自然消退。这时，糖豆已经吃了一个多月的药，我回想起他吃药时难受的样子，还有因吃药造成的吐奶，感到无比自责。我暗暗发誓，遇到问题绝对不能再这么焦虑，一定不随便给糖豆吃药。但后来糖豆消化不

良等问题又都无一例外地引发了我的焦虑。我想，也许是对他的爱使我在遇到问题时产生焦虑的情绪，要是太决定了就不像个妈妈了。

成长

三个月的时间，我从一个连抱孩子都不会的新手妈妈，成长为一个合格的新妈妈。我与糖豆的心像是相通的，只有我能从他的哭声中听出他是饿了、困了，还是想嘘嘘。糖豆也开始认识我，开始吃小手、翻身、玩玩具。

三个月的辛苦还给我带来心理上的成长。没有孩子的时候我一直认为自己是孩子，时不时地跟爸妈顶个嘴，撒个娇。有了孩子之后才真正体会到爸妈对我的爱和养育我的不易，我跟他们说话的语气也变得温柔了很多。

糖豆出生前，我跟老公无数次憧憬过他的未来，等糖豆真正来到我们身边，我却发现，以前憧憬的那些都已经不重要了，我对他的期望回到了原点，我希望能陪伴他共同成长，希望他一生快乐、健康！

(本文作者为齐鲁晚报济南新闻采访部记者)



【育儿食谱】

番茄菜花

文图 / 飞雪无霜

酸酸甜甜的味道是小孩子的最爱，加入了番茄沙司的菜花，顿时从没有味道变得酸酸甜甜，美味加倍。

原料

菜花350克

调料

番茄沙司50克—100克，盐1克，油20克

做法

1. 菜花用手撕成小块备用。
2. 锅中放水，水里放油5克和盐，煮开后，加入菜花焯两分钟。
3. 另起锅，锅中放油15克和番茄沙司（沙司的量根据个人口味而定）煮开。
4. 加入菜花翻炒均匀即可。

飞雪有话说

1. 菜花事先焯水可以节约制作时间。
2. 番茄沙司的味道是酸甜味的，和番茄酱有所不同，不要搞错了。
3. 同样的制作方法也适合一些肉类。

