

拥有高质量的亲子关系 睿智家长这么做

家教沙龙

父母都无比疼爱自己的孩子，但这份爱却有着“质量”高低的差别。决定“质量”高低的不是父母的学历、收入、地位等，而是对孩子的理解程度和对日常生活中琐事的处理水平。如何高质量地关爱孩子，守住爱孩子的初心？近日，记者采访了有着多年教学经验的潍城区南三里小学专职心理辅导教师、家庭教育指导师郭莹雪，请她为家长们分享，如何将心中的爱转化为有效的实际行动，做一名有智慧的家长。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛



青春期孩子沉迷于追星怎么办

一位初三家长反映，最近女儿沉迷于追星。她喜欢某个偶像组合，收集了大量的海报、照片以及相关信息，有时会购买印有偶像图像的卡片、徽章及偶像代言的产品，假期还去看展演，购买偶像签名小说等，花了不少钱。初三的学习任务越来越重，女儿却兴致不减。家长很着急，担心追星会影响到学习，但又不知该怎么办。

心理咨询师表示，孩子追星背后的心理需求有三。一是自我实现的需求。追星是将理想化的自我投射到另外一个客体上并对其崇拜。青春期孩子还不清楚自己未来将成为一个什么样的人，偶像会成为他们的一个具体榜样，孩子追星其实是希望成为像明星一样闪耀和成功的人，他们的愿望有多强烈，行动就会有多狂热。二是同伴归属的需求。青春期的青少年非常重视和同伴的交往，为了更好地融入人际圈，和同伴有更多的共同话题，获得认同与支持，有时他们会从众追星。三是释放压力的需求。当前青春期的孩子学业压力非常大，课余时间需要放松，追星为他们宣泄情绪和压力提供了出口。

理解并引导孩子理性追星，可以从以下几个方面入手：

加强沟通，避免责备。作为家长，应该对孩子的追星行为有更多的包容和理解，给他们一些自由的空间和选择的权利。通过陪伴和沟通，了解孩子的生活状态和学习状态，而不仅仅是批评他们“追星会影响学习”，不可一概否定和责备，否则会激起孩子的逆反心理。同时，家长可创设条件充实孩子的课余时间，让孩子把投放在偶像身上的注意力逐渐转移到户外运动等方面。

分析利弊，积极引导。家长可以和孩子讨论为什么会喜欢自己的偶像，启发孩子发掘偶像的闪光点，看到偶像身上努力奋斗的精神，而不仅仅是拥有掌声、鲜花和喝彩。让孩子学习偶像的优点，增强积极向上的动力。同时要引导孩子认识和分析追星的弊端，要从思想上引导孩子树立正确的世界观、人生观和价值观。

制定规则，理性追星。制定计划和规则，包括追星的时间和频率，不要让追星影响孩子的学习和生活。不要盲目跟风，不要为追星而过度消费，不能熬夜追星。家长可以尝试和孩子一起理性追星，建立学习和追星的奖惩机制，规范孩子的行为，督促孩子的学习，将追星转化为学习的动力。

此外，家长应告诉孩子，在升学阶段感受到压力是正常的，但请记住“你不是独自一人”。家长对孩子的爱和支持，将会是孩子面对挑战时最坚强的后盾。孩子的成功不仅仅体现在成绩上，请给自己一些宽容，也相信孩子能够找到属于他们自己的道路。在这个过程中，家长和孩子可以一起学习、一起成长。无论结果如何，这段旅程本身就是值得珍惜的回忆。

本报综合

不当“旁观者”，要积极参与到孩子的生活中来

近日，家住奎文区早春园小区的孟女士对记者说，她儿子今年5岁，每次带他去游乐场的海洋球池玩耍时，儿子都要求家长在一旁陪同，而且在玩耍中也总是东张西望，时不时地呼喊家长。对此，孟女士感到有些困惑，儿子的这种表现是不是说明内心缺乏安全感？

“孩子身边需要的不仅仅是‘观众’，他们想让爸爸、妈妈跟他们一起享受快乐时光。所以，高质量的陪伴就显得尤为重要。”郭莹雪解释。高质量的陪伴可以让孩子感受到家长的关爱和支持，增强其自信心和安全感，也可以帮助孩子建立良好的人际关系和自我认知。作为家长，不要把自己当

“旁观者”，而是要积极参与进孩子的生活中来，跟孩子一起成长。

那么，家长具体该怎么做呢？

郭莹雪表示，家长可以先制订一份陪伴计划，计划要充分考虑到孩子的兴趣和需求，以及家长自己的时间和工作安排，确保计划可以有效实施；在陪伴孩子时，家长应该放下手机、工作和其他杂念，专注于孩子的感受；家长要注重创造积极的家庭氛围，做好自己的情绪管理，不要将负面情绪带给孩子和家庭。同时，家长也要给予孩子足够的自由和空间，让他们自主选择 and 决定自己的行为和活动。

允许孩子犯错，让孩子在自我纠错中不断成长

在日常生活中，经常会听到有些家长抱怨孩子不听话，不允许孩子犯错误，总要求孩子事事听命于自己，自信地认为一切都是为了孩子。郭莹雪表示，从科学教育孩子的角度来说，孩子的成长需要适度的“试错”，需要有一些“不听话”。

“人非圣贤，孰能无过？在工作和生活中，成人也难免会犯各种各样的错误，更何况是天真无邪的孩子。”郭莹雪说，孩子的错误基本可以分为两种：一种是长辈必须立即纠正的，如不讲卫生、欺负弱小、不懂得爱护公物等原则问题；另一种就是孩子能够自己纠正的，比如适应环境、遇到小挫折等，对于这样的“错误”，家长应该鼓励孩子去“犯”。鼓励只是一种手段，培养孩子的“悟性”才是真正目的。

孩子在成长阶段，有很多的悟性都是从“犯错”中得来的，这与“失败乃成功之母”“吃一堑，长一智”等古训如出一辙。因为，孩子在不断“犯错”的过程中，往往可以不断地改正错误，这是一个自我完善的过程。如果不给孩子提供这样的

机会，凡事都由家长来决定，孩子也会变得懒惰、不敢尝试，或过度依赖于父母。值得一提的是，这里说的“错误”，指的是孩子在求知过程中因认知能力不足导致的失败、经受的挫折。

不仅如此，对于正在成长中的年龄较小的孩子来说，内心自信平和，比谨小慎微重要；凡事有好奇心，比凡事不出错重要；有自我选择的勇气，比选择正确重要。

“孩子是作为一张白纸来到世界上的，世界突然把他包围，他需要有一个适应过程，即成长过程。就好比突然从明亮的阳光下进入暗室，眼睛会突然觉得什么都看不见，需要过一会儿才能看清东西。如果这时别人急于下论断，说你的眼睛有问题，这显然是不对的。”郭莹雪说，对于年纪较小的孩子来说，他们还不能准确地分辨是非，在成长过程中难免会出现错误。作为家长不要害怕孩子犯错，要适当允许孩子犯错，然后再帮助孩子认识错误，纠正错误，放宽心让孩子在“犯错”中逐渐成长。

“陪”不一定“培”出好习惯，要给孩子“主动权”

陪写作业逐渐成了许多家长的“必修课”，难道孩子真的就不能自己完成作业吗？家住坊子区恒信茉莉公馆的刘先生经常被这个问题困扰。刘先生表示，自己的孩子都快升三年级了，他还要天天下班回家陪孩子写作业，为此还放弃了很多自己的日常活动。

孩子写作业真的需要“陪”吗？

郭莹雪认为，并不是所有孩子都需要，因人而异。可能有些家长陪在孩子的身边，能起到安慰孩子心灵、有效监督孩子的作用。但陪写作业有时也会出现弊端。比如，有些孩子会在家长面前刻意表

现他的“痛苦”，博取家长同情，这既影响孩子写作业的专心，又影响速度；有些家长陪写，会让孩子觉得完成作业不是他一个人的事，是他和家长共同的事，时间久了，会在心理上养成依赖性，不利于孩子自我责任意识的形成。还有最常见的一种现象，家长们坐在旁边多半会忍不住唠叨，不论是略带不满的批评还是善意的提醒，都会影响孩子的注意力。

所以，家长在培养孩子学习习惯的过程中，应给孩子留足空间，多加鼓励和支持，培养孩子的主动性、自觉性和独立意识。