

就养育孩子的时间安排而言,各家有各家的实际情况,但归根结底要把握一条,即从孩子出发,有利于孩子全面健康成长

## 多孩父母的时间如何分配



### 教子有方

■ 杰西卡

## 孩子事事争第一怎么办

一些家长为孩子的怕输、争强好胜而苦恼。从儿童发展心理学来看,合理的好胜是正常和健康的。孩子两岁后自我意识萌芽,但又缺乏对自己和客观事物的正确认识,会产生“我”是最棒的,“我”需要得到认可,“我”需要得到关注等想法。这是孩子成长的必经之路,先有“自我”,再实现“去自我”的道路。适度的好胜不仅正常而且有益,但如果孩子过于好胜而输不起,或者影响社交,那就需要家长注意了。面对孩子出现“输不起”的状况,家长要追根溯源,孩子有强烈的想赢的心理需求,很可能是内心缺乏对自我价值的认可,而孩子早期的自我评价大多来源于父母的评价。如果一个孩子在幼年生活中经常被忽视、被否定、被比较、被贴上各种标签等,孩子就容易产生特别想赢的欲望。缺少自我价值认可的孩子或表现为自卑胆怯,或表现为想赢怕输。因为孩子的成长经历让他知道,自己只有好、只有赢,才能被喜欢、被认可,才能受到关注。了解了这一点,我们才能更好地应对这一类孩子。

表达爱 让孩子享受“赢”的感觉

孩子宣布他第一,是在寻求关注,所以我们要做的就是先允许他感觉好,但是,让孩子感觉好和过度吹捧是两件事,避免“宝贝是天才,你最聪明了”这样的评价。

我们可以用肢体行为作为奖励,比如,说“啊,宝贝是第一个坐在餐桌上的,那就让妈妈亲三下。”而当孩子因为自己第一而“贬低”他人,比如,“我是第一个,爸爸没我棒。”妈妈可以亲孩子三下后说,“那我们接下来要亲第二名,嗯,亲爸爸两下。”这样的互动其实就淡化了“比较”的意识,任何人都有奖励。

为什么要用肢体语言?因为父母的肢体语言其实是给予孩子最好的爱,好胜心过强的孩子最需要的就是来自自己重视的人的爱。这样的肢体奖励可以扩展到拥抱,或者抱起来绕圈等等。总之,就是让孩子感受到我们的关注和爱,让孩子开怀笑,这会帮助他们内心充盈,从而降低通过争第一来寻求认可的心理渴望。

平静陪伴 让孩子发泄“输”的情绪

好胜的孩子只要可能会输,就会有强烈的情绪波动,如大哭大闹、拒绝沟通讲道理。而这时很多父母容易陷入误区:要么放弃原则满足孩子,要么教训孩子,希望他有平常心。其实,这时最该做的是接纳孩子的情绪。

所谓接纳,就是平静陪伴在孩子身边,“我知道你没得到第一很难过”“我知道你想第一个去玩滑梯,但我们需要等待,我知道这很难”……这时大部分孩子都想挣脱我们,说“妈妈你走”,甚至开始打我们来发泄自己的不满和愤怒。

孩子的这些反应表达了他内心的恐慌。我们要做的是陪伴他穿越这份慌乱,但不去压抑他的情绪或者帮助他解决。我们可以继续平静地抱着他,让他哭泣,让他挣扎。由于被接纳,慢慢地,孩子的哭声会变小,人也渐渐平静下来。之后,孩子还会出现因为争强好胜而气急败坏的情况,如果我们可以始终这样接纳他,慢慢地,他就会从我们一次又一次的接纳中得到爱的养分,学会和内心的这份恐慌和解。

比“我爱你”更有意义的四个字是“我陪着你”。(作者系微信公众号“大J小D”创始人,育儿专家,著有《和美国幼儿园老师学早教》等书)

说:“不准看我的妹妹!”起初,家人以为小孩子说几句,事情就会过去了,谁知道小家伙不说则已,一说竟然绝不改口。大人们怎么劝说也无济于事,弄得客人们十分尴尬。爸爸妈妈终于忍不住生气了,说话的态度变得强硬。大宝却罕见地号啕大哭起来,十分委屈地说:“为什么所有人都是来看妹妹的,没有人来看我吗?”

毫无疑问,之前被父母围着转的大宝敏感地觉察出自己已经不是人们注意的中心。上幼儿园小班的大宝因为备受冷落而感到忍无可忍,以自己的方式和强硬的态度表达了不满情绪。观察我们的身边,类似的情况并非个案,有相当多的家庭存在父母把时间较多地用于二宝、三宝而相对忽视了对大宝的现象。这种状况如果不加以改变,不仅不利于大宝的健康成长,也影响二宝、三宝的健康成长。问题来了,时间就这么多,爸爸妈妈的时间该怎么安排?

应该说,这个问题很难有标准答案。真正有效的安排要从各个家庭的实际出发。在不同的家庭,孩子的性别,男孩女孩的长幼排序,孩子们之间的年龄差异都不一样,其性格特点、行为习惯、兴趣爱好也大相径庭。家庭的文化背景、生活方式、父母的职业和家庭教育观念等也都会存在很大的差异。因此,要静下心来认真细致分析自己和孩子们的情况,适合自己家庭实际情况的安排才是最合适的安排。

不要以为这是生活中的琐事而抱着将就的态度,随意应付。前面的将就应付,很可能让我们们在后面付出更大的时间成本,遇到更多麻烦。因此,我们有必要严肃认真地综合考虑家庭和孩子的各个方面的情况,对时间做统筹安排。有的父母为了不忽视大宝的需要,要求自己每天给大宝安排一定的陪伴时间,这确实是必要的。但是,这并不是简单地在大宝小宝之间做陪伴时间的加减法,而是要求我们在时间安排上根据自己的可能并充分兼顾两三个孩子的需要,协调有序统一筹划,满足孩子们基本的生理和情感等方面的陪伴需求。

把握重要的时间节点,把有限的时间用在最需要的地方。无论怎么安排,每天的时间总是有限的,有效的时间安排应该体现在保证父母出现在孩子最需要的时候。例如,小婴儿饥饿啼哭的时候、大宝早晨醒来的时候、灯光下晚餐的时候……为此,做父母的要有自我牺牲的思想准备。特别是在孩子幼小的阶段,幼儿的健康成长,要求父母以孩子的需要为前提,调整自己习惯的作息时间表,放弃一些娱乐和休息,压缩一些工作和学习时间。

抽出一点时间,为孩子的成长与长辈和亲朋好友进行必要的沟通。虽然这些时间似乎没有直接用在孩子们身上,但生活实践证明,这是必要和有价值的。相当多的家庭有祖辈家长参与孩子的抚养,与孩子的祖父母保持经常的沟通并取得他们的支持,可以更好地借助长辈的时间资源,更为合理有效地安排父母自己的时间。亲朋好友们虽然一般只是偶尔到访,但在事前向他们介绍孩子们的情况,提出一些有针对性的相关要求,往往会收到事半功倍的效果。

根据孩子们的年龄差异和大宝的行为能力,适当安排大宝参与对二宝、小宝的照顾。有意识地让大宝做一些力所能及的、感兴趣的照看弟妹妹的事情,让大宝带领弟妹妹一起玩游戏等。这在短期内不一定会减轻父母的负担,但对孩子们之间感情的培养、关系的建立、自我意识的形成,特别是对树立大宝的自信心、责任心都具有积极意义。从更长的时间去看,从小培养小宝对大宝的信赖,培养大宝对小宝的责任,帮助孩子们在生活中自然形成和谐的长幼关系,也会为父母在养育子女中腾出更多的时间精力打下基础。

中国的父母是最愿意为孩子们付出的父母,他们殚精竭虑愿意为孩子们奉献自己的一切。就养育孩子的时间安排而言,无论是从中国传统文化中汲取养分,还是引入现代管理科学方式,在年轻的父母中都是大有人在。各家有各家的实际情况,但归根结底要把握一条,即从孩子出发,有利于孩子全面健康成长。

(作者系浙江《家庭教育》杂志社原社长)

■ 沈明革

有了第二、第三个孩子,做父母的会用更多时间照料小宝,客观上陪伴大宝、二宝的时间相应少了。在许多家庭,这样的变化并非刻意的安排,而是自然而然悄悄地没声息发生的。或许,还缺乏养育多孩经验的父母是想过不能冷落了大宝,然而,被小宝占用了太多时间的父母往往不能如愿。常常是出现了情况,父母才会重视照料好两个或三个孩子的时间安排问题。

几年前,女儿家添了二宝,一家人围着可爱的小妹妹忙得团团转,亲戚朋友也纷纷前来祝贺。“咚、咚、咚”,有人敲门。大宝放下手中的积木,跳起来去开门。接电话和开门是他平时最乐意做的两件事。门开了,进来的是爸爸妈妈的客人。

“我们来看妹妹!”叔叔阿姨笑眯眯地说。

让所有人出乎意料的是,小男孩把双手一伸拦住了客人,大声地说:

“不准看我的妹妹!”起初,家人以为小孩子说几句,事情就会过去了,谁知道小家伙不说则已,一说竟然绝不改口。大人们怎么劝说也无济于事,弄得客人们十分尴尬。爸爸妈妈终于忍不住生气了,说话的态度变得强硬。大宝却罕见地号啕大哭起来,十分委屈地说:“为什么所有人都是来看妹妹的,没有人来看我吗?”

毫无疑问,之前被父母围着转的大宝敏感地觉察出自己已经不是人们注意的中心。上幼儿园小班的大宝因为备受冷落而感到忍无可忍,以自己的方式和强硬的态度表达了不满情绪。观察我们的身边,类似的情况并非个案,有相当多的家庭存在父母把时间较多地用于二宝、三宝而相对忽视了对大宝的现象。这种状况如果不加以改变,不仅不利于大宝的健康成长,也影响二宝、三宝的健康成长。问题来了,时间就这么多,爸爸妈妈的时间该怎么安排?

应该说,这个问题很难有标准答案。真正有效的安排要从各个家庭的实际出发。在不同的家庭,孩子的性别,男孩女孩的长幼排序,孩子们之间的年龄差异都不一样,其性格特点、行为习惯、兴趣爱好也大相径庭。家庭的文化背景、生活方式、父母的职业和家庭教育观念等也都会存在很大的差异。因此,要静下心来认真细致分析自己和孩子们的情况,适合自己家庭实际情况的安排才是最合适的安排。

不要以为这是生活中的琐事而抱着将就的态度,随意应付。前面的将就应付,很可能让我们们在后面付出更大的时间成本,遇到更多麻烦。因此,我们有必要严肃认真地综合考虑家庭和孩子的各个方面的情况,对时间做统筹安排。有的父母为了不忽视大宝的需要,要求自己每天给大宝安排一定的陪伴时间,这确实是必要的。但是,这并不是简单地在大宝小宝之间做陪伴时间的加减法,而是要求我们在时间安排上根据自己的可能并充分兼顾两三个孩子的需要,协调有序统一筹划,满足孩子们基本的生理和情感等方面的陪伴需求。

把握重要的时间节点,把有限的时间用在最需要的地方。无论怎么安排,每天的时间总是有限的,有效的时间安排应该体现在保证父母出现在孩子最需要的时候。例如,小婴儿饥饿啼哭的时候、大宝早晨醒来的时候、灯光下晚餐的时候……为此,做父母的要有自我牺牲的思想准备。特别是在孩子幼小的阶段,幼儿的健康成长,要求父母以孩子的需要为前提,调整自己习惯的作息时间表,放弃一些娱乐和休息,压缩一些工作和学习时间。

抽出一点时间,为孩子的成长与长辈和亲朋好友进行必要的沟通。虽然这些时间似乎没有直接用在孩子们身上,但生活实践证明,这是必要和有价值的。相当多的家庭有祖辈家长参与孩子的抚养,与孩子的祖父母保持经常的沟通并取得他们的支持,可以更好地借助长辈的时间资源,更为合理有效地安排父母自己的时间。亲朋好友们虽然一般只是偶尔到访,但在事前向他们介绍孩子们的情况,提出一些有针对性的相关要求,往往会收到事半功倍的效果。

根据孩子们的年龄差异和大宝的行为能力,适当安排大宝参与对二宝、小宝的照顾。有意识地让大宝做一些力所能及的、感兴趣的照看弟妹妹的事情,让大宝带领弟妹妹一起玩游戏等。这在短期内不一定会减轻父母的负担,但对孩子们之间感情的培养、关系的建立、自我意识的形成,特别是对树立大宝的自信心、责任心都具有积极意义。从更长的时间去看,从小培养小宝对大宝的信赖,培养大宝对小宝的责任,帮助孩子们在生活中自然形成和谐的长幼关系,也会为父母在养育子女中腾出更多的时间精力打下基础。

中国的父母是最愿意为孩子们付出的父母,他们殚精竭虑愿意为孩子们奉献自己的一切。就养育孩子的时间安排而言,无论是从中国传统文化中汲取养分,还是引入现代管理科学方式,在年轻的父母中都是大有人在。各家有各家的实际情况,但归根结底要把握一条,即从孩子出发,有利于孩子全面健康成长。

(作者系浙江《家庭教育》杂志社原社长)

### 家校共育

## 携手引领孩子走进阅读之门

■ 张利

近年来,亲子阅读、全民阅读活动在全国各地蓬勃开展。终身学习的理念已深入人心。读书就是学习的重要途径之一,这里所说的读书,不是狭隘的学知识、考试、升学,而是广义的因兴趣爱好而读、因习惯而读、因内在的精神需求而阅读。

比起其他爱好,培养读书兴趣的门槛相对较低,但营造家庭阅读氛围是必不可少,父母首先爱读书、读好书、经常谈论读书的感受,用自己的行动诠释从阅读中获得的乐趣,孩子自然能被浓浓的家庭书香氛围感染,受到潜移默化的影响。

我的阅读习惯是我父亲培养起来的。小时候,除了小人书、《儿童文学》和《少年文艺》外,没有太多课外书可看,父亲便每天从报纸上剪下连载的小说,等全部连载结束后,用牛皮纸做封面,把所有剪报装订在一起,再用毛笔写上小说名字,拿给我看。这些连载小说很吸引我,现在仍清楚地记得其中的内容,后来我喜欢上阅读应该与此有极大的关系。上大学后我读了一些中外名著。从中懂得了很多做人、做事的道理,使我身处繁华世界,虽终日步履匆匆但不会迷失自我。

大学毕业后,我成为一名小学教师。多年来,经常把自己看到的

好书、好文章讲给学生听,向他们渗透坚持课外阅读的意识;有机会也会与家长沟通阅读方面的感受,希望更多家长明白,语文知识包罗万象,要想实现家长对孩子学好语文、写好文章的期望,孩子学语文应三分课内、七分课外。

培养孩子的阅读习惯,家校共育缺一不可。家长会、开放日活动就是很好地寻求家长支持的机会。我曾多次向家长们分享父亲在阅读方面对自己的引领,分享我自己读书的感受。结合全国小学统编新教材中“和大人一起读”环节,示范指导家长做好亲子共读的具体方法,比如,在共读中,大人把阅读方法渗透给孩子,遇到长句子或难读的句子,大人可以先读一遍,说明在哪儿断句比较合适;孩子有疑问、有想法,可以先停下来一起讨论、交流,然后再继续读下去。

要想孩子主动将读书作为生活中一项必不可少的内容,在孩子低年龄段阶段,家长最好每天抽出一定时间和孩子共同阅读同一本书,欣赏同一篇美文,安排家庭朗读时间或演故事等活动。集体活动更能激发孩子的阅读兴趣,我尝试定期在班级内开展家庭阅读比赛,比谁读得多,谁读得好;还设立班级语文读书微信群,为孩子们提供一个展示自己阅读视频的平台,吸引大家发送、观看、点评等。

孩子们的自尊心比较强,如果

老师能营造一个读课外书的小环境,孩子们就容易比着读,谁也不甘落后;再辅以父母陪伴亲子阅读,无异于趁热打铁,孩子的阅读状况很快能融入孩子们的日常生活中。有家长在朋友圈里说,由于她和宝贝一起看书,看得太入神,连饭都忘记了。直到感觉肚子饿了的时候,母子俩才哈哈大笑,孩子幽默地说:“今天就吃书吧!”阅读带给家庭的愉悦感、幸福感由此可见一斑。

因为爱上阅读,不少学生在低

年级看图说话时不乏奇思妙语:天黑了,太阳公公和小云朵下班了,月亮阿姨带着星星上班了。他们用蛋壳做了一张小小的床,慢慢地进入了梦乡……

夏天是多姿多彩的季节。池塘里的荷花开了,就像一个亭亭玉立的少女,风儿吹过,她们就翩翩起舞。那碧绿的荷叶,就是她们的绿裙子……

在教学生涯中我发现,大凡长大后文理兼修、学习轻松、日后在各个领域有所成就的学生,大都在小学阶段养成了良好的阅读习惯,对课外书有浓厚的兴趣。或许,正是广泛的阅读,让他们看到更广阔的世界、领略更美妙的思想,心灵被浸润、滋养,有勇气和信心执着追求自己的梦想吧。

(作者系连云港市开发区云中心小学教师)

■ 薛元策

朋友租了几分碎地,家庭农场那种。于是,朋友的朋友们挈妇将雏,把这儿变成了另一个家。

从旁观观察发现,凡大人,兴趣总离不开吃,只围着烧烤架和土灶转。而孩子的兴致,却在农活,土地和水才是他们热衷的玩具。一个擅研究吃法,耽于口腹的满足;一个喜水土之作,享受农耕的快乐。一时竟分不出,哪个更像大人,哪个更像孩子。

比较而言,孩子的乐趣,更具天然的道理,甚至暗合着人类的基因。以家庭教育的角度审视,鼓励家长引导孩子走进田地,绝不仅是解决四体不勤五谷不分的问题,更表征着我们从哪里来的问题。中国兴于农耕文明,孩子对土地的格外亲近并不意外,即便只是游戏的劳作,也可视为这种文明基因的一脉相传。

这么一说,家长的义务就凸显大了。笔者正在看一本《便民图纂》,是明朝官员写的农书。劝农向为古代官员的一件功德,农书也贵为四部典籍中子部里当然的一种。《便民图纂》之类,体现了农事教育在古代政经制度中的重要性。所以家长们也要向古人学习,耐下性子,不避繁难,满足于口腹之欲的同时,也与孩子亦师亦友,共襄农事。从文明传承的角度看,这个义务,家长应该当仁不让。就像二十四节气,近年来已成国潮,每逢节气到来,科普贴、礼赞贴必弥漫网络。其实,节气正是古人专为农事订立的一套历法,每个节气都契合着一项具体的农耕活动。真正的节气热,并不在渲染怡情,也并不止于名词解释,而恰恰应该身体力行,通过家长和孩子共同的沉浸体验,把这个文化符号嵌入基因的记忆。

不言而喻,以这样的家庭式劳作沟通方式,以农事作为家庭成员之间的共同语言,对于强化家庭关系和营造家庭氛围,都具有明显的促进作用。这是带领孩子走进田地的另一个充分的理由。

所以,建议家人们,如有可能,给每个孩子都创造一点农耕的乐趣吧。

### 新闻资讯

近四年温州新增婴幼儿托位数1.1万个,普惠性托位占比80%以上,数量全省最多;新增公办幼儿园学位数6.5万个,公办园覆盖面提高了30%,增长率全省第一

## 从“一米的高度”看温州

“2022儿童友好城市展示交流活动”近日在浙江省温州拉开帷幕。

本次活动以“儿童友好 让城市更美好”为主题,来自全国九个城市及地区的儿童代表共同绘制了一幅十八米长卷,展现他们心中的儿童友好城市。

与会领导嘉宾认为,要坚持中国特色,坚持儿童视角,坚持系统观念,形成跨领域、跨部门合作,将儿童友好融入新型城镇化和公共服务均等化,建设符合国情的儿童友好城市。交流活动现场,专家及业内人士从建设全域性、谋划系统性、内容相融性、友好共生性等方面,提出如何深度理解儿童友好城市建设;提出从儿童的多方面需求出发,规范空间建设标准,鼓励社会多方参与共建,形成全方位保障等设想。

据介绍,按照2022至2024年《温州市建设儿童友好城市三年行动方案》,温州以“一米的高度看城市”,从政策友好、服务友好、权利友好、空间友好、产业友好、环境友好“六大友好”体系建设儿童友好城市。其中,推动公共空间“适儿化”,着力推进儿童友好街区等九类空间190个试点,2023年基本实现儿童友好元素公共空间的全覆盖,2024年打造一批重点项目,形成10大标志性成果。谋划建设中国儿童文学动漫馆等重点项目65个、总投资192亿元。推动公共服务“普惠化”,持续打造“温馨善育”和“学在温州”品牌。

近四年温州已新增婴幼儿托位数1.1万个,普惠性托位占比80%以上,数量全省最多;新增公办幼儿园学位数6.5万个,公办园覆盖面提高了30%,增长率全省第一。推动儿童参与“常态化”,积极建立儿童参与公共服务和公共事务机制,搭建市、县、乡、村及学校、侨界等儿童参与平台101个,充分彰显儿童事务知情权、表达权和参与权。今年共有3项涉儿童事项纳入市政府十大民生实事。

据悉,温州构建家校社协同共育的儿童全方面、全时空成长环境,拓展儿童校外实践基地,深化了“新劳动教育”的全国品牌,成立了儿童宣讲团,培育学校、村社和特殊领域多元融合的儿童议事组织,探索建立亲子助议员、议事顾问儿童议事机制,今年全市将培育儿童议事组织约130个;首创“Do都城”少年儿童体验类教育模式,成为全省有标志性意义的儿童参与治理的体验实践基地。温州亦已获评全国唯一的“儿童青少年视力健康管理先行示范区”,举办了中国首届儿童文学动漫周等活动。

未来,温州将提升服务保护水平,迭代升级儿童友好数字化平台,打造温馨善育、优先优育服务平台,关注儿童发展,保障儿童权益、倾听儿童声音,倡导全社会应以平等、全纳、关爱的态度共同保障特殊儿童权利,让每个孩子都能沐浴阳光、快乐成长。

活动现场还设立了“童城·友好之城”“童创·友好行动”“童享·友好共建”三大展区,全景式呈现温州儿童友好城市建设系列成果。此次活动由浙江省妇儿工委、浙江省妇联、温州市人民政府联合主办,中国儿童中心提供支持。(小尘)