



《亲子周刊》官方微信公众账号

# 亲子陪伴如何更高效？咱厝专家来支招

孩子的健康成长，离不开父母高效的陪伴。如何避免无效的陪伴？怎么避开常见的陪伴误区？本期，本报记者采访了晋江市实验幼儿园园长陈丽坤，她将从亲子陪伴过程中常常碰到的问题着手，分享一些实用的亲子互动策略与建议，感兴趣的家长别错过啦！



### 人物名片

陈丽坤

一级教师、福建省优秀教师、泉州市教学名师培养对象、晋江市骨干园长

### 现象 亲子陪伴存在误区

越来越多的家长意识到，亲子陪伴对孩子成长的重要性。有的家长甚至全职在家陪伴孩子，依然没有得到很好的培养效果。陈丽坤认为，亲子陪伴不仅仅是简单地跟孩子待在一起，而需要家长暂时放下工作、手机、琐事等，沉浸式地开启高效的亲子时光。

在陈丽坤看来，常见的亲子陪伴误区主要有以下三点——  
误区1：家长太过于忙碌，没有时间陪伴孩子。对于职场中的父母，尤其是双职工家庭来说，陪伴孩子有时候是件力不从心的事情。他们常常白天工作累了一整天，回到家中吃饭、洗漱后也稍想作休息，甚至还得继续加班，往往没有多余的精力和时间继续陪伴孩子。如果长期缺少与孩子的交流和互动，当孩子出现不良的情绪时，父母可能没办法第一时间察觉到，并给予引导与支持。

误区2：隔代陪伴，孩子缺乏安全感。有些家长因为太过忙碌，会将孩子交给家里的长辈看管。但在陈丽坤看来，父母能够给予孩子的力量是任何人都替代不了的，孩子如果长时间只有长辈或亲戚陪伴，是很没有安全感的。长期来看，如果缺乏父母的陪伴，可能孩子会对周边的环境失去一定的信任，并且会减少与周边事物、人群的接触、交流，影响孩子的自信心及社交能力的培养。

误区3：家长有意识地陪伴，但做不到身心陪伴。陈丽坤说道，不少家长每天会抽出一些时间陪在孩子身边，但似乎还找不到明确的陪伴方式，或者说不太有帮助的陪伴方式。有可能家长在一边应付工作、刷手机短视频等，而孩子在一旁自己玩。在这个过程中，陪伴其实是无效的。

### 建议 沉浸式身心陪伴

在陈丽坤看来，高效的亲子陪伴需要家长与孩子进行语言的交流、身体的接触。比如，陪孩子一起聊聊天，跟孩子讲讲小时候的故事，也可给予一些知识的传递。当然，还可以陪孩子共同完成一件事情。在这个过程中，孩子的心情是愉悦的，家长也同样享受其中。慢慢地，孩子自然而然地愿意跟父母交流，遇到事情或困难也会主动找父母商量、请求帮助，增强其战胜生活困难的勇气。

第二，高质量的陪伴需“共情”。人与人之间相处，共情很重要，只有换位思考才能尊重、理解并接受彼此，父母和孩子之间同样需要共情。比如，对于孩子的需要和想法，父母应该尽可能地理解，并给予尊重和支持，尽量为孩子创造安全、温馨、愉悦的学习生活环境，充实孩子的精神世界，给予孩子无形的成长力量，让他对父母、同伴及周围环境产生信任，才能自觉接受和遵守社会规则。

第三，高质量的陪伴要“行动”。父母的言行举止，直接影响孩子的一生。陪伴并不是在孩子身边就好，而是要陪得有意义。家长可以结合一日生活与孩子一起“行动”，一起学习。比如，每天共读一本书，每周组织一次户外活动、每个月做一件好事等，将生活要求和规则养成渗透到日常生活中，在行动中自然习得和潜移默化地达到育儿效果。同时，也将陪伴转换成一种无形的“工作模式”。

### 小贴士 | 缺乏亲子陪伴的危害

当下，家长对子女的教育要求及社会期望很高，但因缺乏科学的陪伴和引导，可能会导致一些问题的出现。比如，孩子对学习不积极，对父母的教养方式不认同，对周边环境、人群关系不信任，也出现了性格、行为上的偏差。生活中，基本的自我服务意识弱，收拾整理意识不强，做事没有条理性，生活基本规则不能自觉遵守，对周围人、物、环境没有同理心，不能包容、接纳他人，比较不合群。

### 相关链接

## 晋江市实验幼儿园探索家园共育新模式

为鼓励家长开启高效的亲子陪伴模式，晋江市实验幼儿园长期致力打造家园共育平台。通过长期坚持不懈的实践探索与总结，该园形成了具有园本特色的11项家园共育新模式。该模式特色明显、实用性强、可复制可推广，获得广大家长的认可与支持。

### 深化家园共育模式

“为深化家园共育模式，我们从家长方面着手，定期与家长对话、互动，更新家长的育儿观念。目前，已形成了五大主题活动，包括圆桌型家长例会、学习型家长讲座、体验型家长助教、研讨型家长开放日、抢票型家长对话。”陈丽坤介绍道，该园还同步开展四个互动模式，增进亲子间的情感交融。比如，互动式活动、阶梯式入园、分享式阅读、趣味式运动会。除此之外，还借助学园微信公众号及园刊，丰富家长的科学育儿知识，分享实用的育儿经验，提高家长的科学育儿水平。

记者了解到，除了常态化的11项家园共育项目推动外，该园还会结合当下热点、难点，重点抓住家长的痛点进行引导。比如，现阶段基于幼小衔接的背景下，根据每个年龄段孩子的不同需求和关注要点，指导家长通过走进幼儿园、走进课堂、参与“家长对话”专题活动等形式，近距离探讨科学育儿的方法。

4月7日，该园在学园小剧场举行了家长对话之读书分享活动。活动现场，15名家长在领读人的倾情陪伴下共读《PET父母效能训练》这本书。之后，大家针对“父母是人，不是神”的观点展开积极讨论，表达了自己与孩子交流、交往过程中出现的问题及感受。动情之处，有些妈妈或情不自禁地落泪，或肯定顿悟式地猛点头。带着一颗爱孩子的初心，大家在一次次家长对话中反省、成长，在学园的帮助下努力当一名合格的父母。

### 频获家长认可支持

该园在家园共育方面的做法，频获学园家长的点赞与支持。翻看“晋江市实验幼儿园”公众号，标题为“班级活动”的推文常常出现在信息列表，该主题系列推文即为该园班级成长互助小组的亲子活动花絮分享。从活动策划、资源对接、活动执行到活动记录，均由成长互助小组的家长成员共同完成。参观春日农场、前往茶山采茶……丰富多彩的亲子实践活动，既开拓了孩子们的视野，也增进了亲子间的情感交流。

该园大二班家长朱梓恒妈妈告诉记者，在孩子幼儿园的3年时光里，她所在的成长互助小组在班级老师的帮助下，策划、组织了多场户外亲子实践活动，包括寻找秋天创意活动、农场研学活动、新年联欢活动、职业体验活动等。在这个过程中，家长会有意识地引导孩子参与其中，鼓励孩子动手、观察、交流，而孩子也能感受到父母的关注与爱护。

“我们之前就带着孩子们共同阅读《米饭的由来》这本绘本，了解一粒种子从秧苗到米饭的过程。之后，还组织孩子们一同前往农场收割水稻，在实践中感知粮食的来之不易。”该园大一班家长黄宇恒妈妈说道，现在大部分孩子都是“农盲”，家园共同策划该类主题活动，鼓励孩子从书本走进农场，不仅有益于增进亲子关系，对孩子的成长也很有帮助。



## 晋江经济报亲子驿站

## 晋江经济报亲子驿站 实践基地



利讯集团·BOOGIE BEAR卜吉熊中国区全品类独家运营商 中国区全品类授权合作，咨询热线：400-127-6888

## 灵源街道林口中心幼儿园 举行亲子阅读研讨活动

本报讯 近日，晋江市2023年春季教育科研活动暨“五项管理”专项课题阶段成果展示活动在灵源街道林口中心幼儿园举行。活动现场，林口中心幼儿园的老师们先后开展亲子阅读课例，如小班段的亲子阅读课例《章鱼先生卖雨伞》，以及大班段亲子阅读课例《我家是动物园》。

活动结束后，不少孩子认为和爸爸妈妈一起阅读很开心，还有表演环节也很好玩。而不少家长则表示，很喜欢参与学园开展的亲子阅读活动。“和孩子参与这次亲子阅读活动，让我感到兴奋又期待。在课题中，我看到女儿大胆的表达与讲述，也看到了绘本原来有那么大的价值可以让孩子学习。很期待下一次继续和孩子共同走进绘本世界。”柯梓莹爸爸说道。

对此，该园园长张珊珊表示，本次亲子阅读研讨活动关注“五项管理”背景下的亲子阅读指导策略，以构建阅读新生态为目的，紧扣亲子阅读的活动设计、家长指导策略等关键要素，通过创设阅读情境，创新上课模式，采用多形式的阅读方式，有效链接教师、家长、幼儿的三方力量，让幼儿在感受绘本阅读乐趣的同时，帮助家长掌握亲子阅读技巧，共同探索亲子阅读活动新模式。

### 家长互动墙

吴瑾好妈妈：幼儿园一直以来开展的亲子阅读活动，形式都很多样，又有趣。我们和孩子们都很爱参加，这让孩子更爱阅读，也让我们家长有目的地和孩子一起阅读。

杨钰涵妈妈：这次的亲子阅读，让我感受到了和孩子在课堂上共同阅读的温馨。同时，能在孩子的回答中看到自己在他们心目中的形象，也让我看到了原来一本绘本里面藏着那么多有教育价值的内容。

### 绘本阅读

## 张渝腾小朋友 分享《爱上幼儿园》



## 晋江市第二实验幼儿园 萌娃实践忙 体验中成长

人间四月天，忙着开心、忙着长大！近日，晋江市第二实验幼儿园开展了丰富多彩的社会实践活动。在五店市家风家训馆，孩子们带来精彩的节目表演，接受传统文化的熏陶；组织大班段孩子前往小学参观，提前感受不一样的小学生活……一起来看看精彩的活动花絮！

### 承办“家风书场”活动

8日下午3时，晋江市五店市家风家训馆传来热烈的掌声，晋江市第二实验幼儿园小萌娃带来了南音等表演。据了解，为传承淳朴向善的优良家风，弘扬志愿服务精神，深入开展新时代文明实践，该园承办了晋江市“家风书场”展演活动。



活动现场，该园的老师和孩子们精心准备了8个节目，包括非洲鼓《节约不浪费》、教师朗诵《好家风颂》、南音《直入花园》、舞蹈表演《春天在哪里》、闽南童谣《家规家训》、舞蹈表演《我是环保小卫士》、童话剧表演《勤劳勇敢的小猪》及中班手舞舞《一起爱护环境》。一个个精彩的表演，引来现场观众阵阵掌声。

### 开展幼小衔接活动

该园德育办主任潘万得告诉记者，该园借助“家风书场”这一平台，老师和孩子们以“家家家训”为主题，编排了精彩绝伦的节目，有歌舞、朗诵、闽南童谣、童话剧、非洲鼓等，把中国优良的家风家训通过各种形式的表演展现出来。同时，也让现场的亲子家庭及社会观众在观看的过程中，潜移默化地接受优秀传统文化的熏陶。

升旗仪式，参观了小学环境，还跟一年级的哥哥姐姐共同上了一堂课《有趣的图形》。最让孩子们期待的，莫过于走进教室。孩子们以“小记者”的采访形式和哥哥姐姐近距离地交流。面对弟弟妹妹的疑惑和问题，哥哥姐姐们都细心地解答。

参观完，孩子们对小学生活有了更深入的了解，他们对小学的生活有了更多的期待。该园园长何秀凤表示，此次参观小学活动，孩子们通过亲眼观察、亲耳聆听、亲身体验，近距离了解小学生的学习生活与幼儿园生活的不同，感受到小学校园生活的无限魅力，为即将开启的小学生活奠定坚实的基础。

## 2023年美育浸润行动 音乐项目工作推进会召开

本报讯 为加快推进晋江市新时代学校美育改革，促进中小学美育协同发展，全面提升中小学美育质量，11日下午，晋江市2023年美育浸润行动（音乐项目）工作推进会在晋江市第三实验幼儿园召开。

会议现场，晋江市教育局副局长蔡朝阳介绍了晋江市美育浸润行动（音乐项目）开展情况及各镇街、各校的优势项目。随后，晋江市陈埭民族中学、第五实验小学、第三实验幼儿园等7所学校负责人先后汇报了学园美育浸润行动进展情况、需协调问题及下一步的工作计划，营造学习南音的浓厚氛围，助力学校南音教学水平的提升。

泉州师范学院音乐与舞蹈学院副院长陈惠恩认为，美育浸润行动的推进要真抓实干，希望与会人员能够深入研究、深度合作、整合资源、有效协同，切实推进浸润行动系统性、普及性运行，不断完善机制，提高美育层次，实现合作共赢。

当天，同步举行幼儿园开展南音教学专场研讨会，与会人员围绕在幼儿园开展南音教学工作开展研讨。晋江市第三实验幼儿园园长陈白鹭表示，在本学期该园开设的幼儿园南音课程中，孩子们的学习能力和演唱表现出乎意料，这给予幼儿园很大的信心。下阶段，该园将从环境浸润、师资培训、专业团队、家长资源等方面着手，让孩子们在一天生活中，潜移默化地接触南音、学习南音、爱上南音。



### 投稿须知

请家长将原视频发送至“晋江经济报亲子驿站”公众号后台，并附上孩子的姓名、所在幼儿园、绘本名称、绘本简介、孩子生活照原图及联系方式。

