

编者按

陪伴是孩子最好的教育。陪伴孩子并不是时间越长越好，家长要用心，而不是盲目用力。高质量的陪伴应该落实到每一个平常的瞬间、每一件温馨的小事。每个孩子都是天使，愿家长们都能蹲下身来，和孩子头挨着头，倾听他的世界，感受他的内心，珍惜这些美好的时光。

爱我就多陪陪我

专家观点

最好的教育是陪伴

建设北路小学 马婧

在孩子成长的过程中，我们是否曾想过孩子最需要的是什么？是富裕的物质条件，还是充盈的精神陪伴？其实，对孩子来说，物质条件的满足虽是生活的必需，但父母能陪伴在身边才是最重要的。

工作忙要挣钱养家，压力大想好好休息，这些都让父母不能有太多时间陪伴孩子。但时光如细沙，恍恍惚惚中便从指缝间匆匆溜走了。陪伴是有“有效期”的，一旦错过了，孩子长大了，父母即使有了足够的时间，却发现孩子已经很难和自己亲近，任凭百般努力也无济于事。

父母是孩子的第一任老师，也是家庭教育的核心。因而，想要教育好孩子，最好的方法就是陪他一起成长。每天抽出时间陪伴孩子，和孩子共同经历。当孩子成长为小伙子、大姑娘的时候，我们会发现一路走来点点滴滴都是幸福的回忆。

父母的陪伴不仅仅是守在孩子身边，也不是居高临下的监督，而应该像交朋友一样和孩子去聊天、去经历，让情感在交谈中升温，让关爱在彼此间浸润，让孩子获得安全感。

陪伴也是要有质量的。如果我们不懂得如何陪伴，就算把所有时间都放在孩子身上，也没有任何意义。

高质量的陪伴，是父母在与孩子每天相处的有限时间里，做孩子最忠实的听众，多和孩子聊聊学校发生的事情，或是上下学途中的所见所闻，在及时的沟通交流中帮助孩子更好地成长。高质量的陪伴，是陪孩子一起做他喜欢的事，引导、鼓励和支持他，建立起他的认同感和安全感，而不是呵斥他、监督他做人做事。高质量的陪伴，不仅要了解孩子当前的状况，还要让他知道自己是被重视和关注的，只要是对他事情，父母就是他强有力的后盾。



绘图 刘礼

生活中，做饭时，我们可以让孩子帮忙洗菜；做家务时，我们可以告诉孩子衣物的叠法及摆放的位置；外出郊游时，我们可以给孩子讲述沿途的故事，和孩子一起做游戏；出去聚餐时，我们可以让孩子点菜，照顾到大家的口味……高质量的陪伴，其实就渗透在这些细节当中。

成年人的世界里从来没有“容易”二字。陪伴与否，不是时间问题，而是选择问题，我们需要在工作、生活和孩子成长之间寻求一个平衡点。养育孩子，更要去教育孩子，唯有父母高质量的陪伴，才是对孩子最好的爱和教育！

渴望陪伴

张娅琪(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101240):我是一个缺少父母陪伴的孩子。从一年级上学的第一天起，我就被妈妈送到了小饭桌，到现在已经四年了。由于妈妈爸爸工作忙，没有时间陪伴我，所以他们会尽量满足我提出来的要求，想用其他方式补偿我。说实话，我对他们的做法很不满意，但是也没有办法，因为他们毕竟是为了工作，为了挣钱养家，为了给我提供更好的生活条件。

张斯琦(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101235):我的学校在姥姥家附近，平常我就住在姥姥家，只有周末才能回一次家。爸爸妈妈工作忙，平时根本没法照顾我。就是周末回去一天，爸爸还要加班，我和他接触的时间很少很少。早上我还在被窝里，就听到爸爸出门上班去了。晚上爸爸很晚才回来，说不了几句话我就该睡觉了。如果爸爸能陪我玩整整一天，那该多好。爸爸，我的成长需要你的关怀和爱护。

郝诗语(杏花岭小学 三年五班 小记者证号:H101268):由于爸妈工作的原因，我小时候一直住在老家，跟着爷爷奶奶长大。有一次，幼儿园放学了，小朋友们都走了，只有我一个人在教室里玩玩具。这时，妈妈突然出现在我面前，紧紧地抱住了我，可我却推开她，大声叫着：“我不要你，我要爷爷！”听到这话，妈妈愣在那里，泪水夺眶而出。直到上小学后，我才回到妈妈身边。

李嘉凡(国师街小学 四年二班 小记者证号:S101316):如今，爸爸妈妈的工作时间越来越长，每天早早离家上班，晚上很晚才带着一脸疲倦回来，我感觉自己成了一个城市“留守儿童”。渐渐地，我学会了自己跟自己下五子棋、自己给自己讲故事、自己和自己说心里话……我知道爸爸妈妈工作的辛苦和无奈，也知道他们很想多陪陪我，但我真的好想和爸爸妈妈去郊外探索大自然，去看看我种在山脚下的小树，用脚步丈量我成长的路……

幸福时光

芦秋水(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101245):爸爸妈妈陪着我的时候是我人生中最快乐、最美好的时光。有一次，我们一家三口去爬山，爬到山顶后，我们静静地坐在一起，头挨着头，肩并着肩，看夕阳下山，看落日的最后一抹余晖，那一刻我感到特别温暖特别浪漫。随着年龄的增长，和爸爸妈妈静静坐在一起的机会越来越少了，我会倍加珍惜这份美好的时光。

白欣冉(杏花岭小学 三年二班 小记者证号:H101249):我的爸爸是教师，妈妈是护士，他们的工作都很忙，但仍会抽出时间来陪伴我和姐姐。妈妈每天中午尽量赶回家为我们做饭，下午也会按时接我们回家。每次看到妈妈疲惫的面容，我很心疼她，同时心里也暖暖的。爸爸一般很晚才能回来，他一回到家就陪我们学习陪我们玩，直到我们睡了，他才开始工作。我最开心的事情就是全家人一起去旅行，每次旅行我可以了解各种各样的知识，看到不一样的风景。最主要的是我们一家人在一起，我感觉特别幸福，特别开心。

刘晓瑶(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101237):我的爸爸常年在外地工作，即使假期回来和我呆在一起的时间也很短。不过，只要有爸爸在身边，我就感觉很安全。我喜欢和爸爸一起研究数学题，一起下棋，一起动手组装工具，他总是能带给我一些意想不到的方法，让我的思维变得开阔。我还喜欢爸爸陪我去游乐场玩，因为那些刺激新奇的游戏让我和妈妈望而却步，只有和爸爸一起，我才会变得胆大放松。

苦乐相伴

小记者白欣雨、白欣冉的爸爸：我们家是双胞胎，同时养育两个孩子，即便全家人一起上阵也是压力山大。孩子刚出生前几年，我和爱人还有双方父母都倾尽全力照顾，上了幼儿园后，我们夫妻俩坚持以自己带孩子为主，老人帮忙为辅。为此，孩子的妈妈在事业上做出了巨大的牺牲，我只要有时间不管多辛苦也要回家陪孩子们，陪她们聊天、学习，陪她们一起经历喜怒哀乐。为此我们也失去了很多，娱乐、假期、美食、社交，但为了孩子的幸福成长，这些付出又算什么呢？我们乐在其中。

小记者陆佳齐的妈妈：我和孩子爸爸工作特别忙，平时早出晚归，节假日也很少休息，和孩子相处的时间就是晚上的几个小时，有时还因为一些琐事没法照顾孩子，对于这一点，我真是很愧疚。幸好，孩子明白父母的辛苦，知道关心我们。而我也尽自己最大的努力，关心孩子的衣食住行，不管再忙也抽出时间陪孩子，毕竟一家人能在一起就是最幸福的事。

小记者张娅琪的妈妈：由于工作原因，我对孩子的陪伴很少，休息的时候虽然呆在家里，但更多时间还是用于工作。孩子很懂事，不需要我太操心她的生活和学习。虽然暂时没法改变现状，但我会尽量抽时间跟孩子沟通，满足她的小愿望，让她尽可能多地感受到爱和温暖。

征稿启事

有一位二年级的小学生在网上求助，说自己不会写作文，废话很多，还写得不通顺。亲爱的小记者们，怎样才能把作文写得生动流畅又有新意呢？家长朋友，辅导孩子写作文，你有什么经验之谈？

截稿时间：6月23日