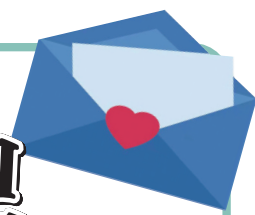


成长“聊”愈

别让无效陪伴成为孩子的负担



亲爱的“心”朋友:

您好! 我是一名小学生家长。一直以来,我都深信高质量的亲子陪伴是孩子成长中不可或缺的养分。身边的人也总说,要多花时间陪孩子走出去。可我却屡屡碰壁。每到周末,我总是尽力挤出时间带孩子去博物馆、户外运动等,想让他开阔眼界,也和我增进感情。可我怎么也没想到,这份陪伴,在孩子眼里却毫无意义。他明确跟我说,和我在一起特别没意思,宁愿独自在家看书,或找小伙伴玩耍。孩子的一言

根刺,扎得我既委屈又迷茫。上个月,我特意带孩子去福州科技馆,出发前我做了满满一页攻略,想带他逐一体验有趣的展区。孩子兴致勃勃地拉着我看他感兴趣的互动装置。但恰好我工作比较忙,只好一边回复微信消息,一边回应他。没逛多久,孩子就耷拉着脑袋不肯再逛了,他说:“妈妈,你根本没在听我说话,你只是来完成陪我出来的任务。”那一刻我哑口无言。我也反思,也许是我自以为是的用心,却背离了孩子的意愿。每次规划户外活动或者旅行,我都是按照自己的想法安排行程——爬山能锻炼意志,博

物馆能提升素养。我总想着让他多接触、多学习。有一次全家去户外露营,我忙着布置场地、准备食材,念叨着让他多看看自然风景,学习野外小知识。可孩子说:“我不需要你带我去这么多地方,我只想你好好的陪我说说话,不是一直教育我、安排我。”我才猛然发觉,也许我把自己的想法强加给孩子,忽略了他的真实感受,最终变成双方都很疲惫。我真的特别困惑。我本着“高质量陪伴”的理念,付出了大量的时间和精力,可为什么始终走不进孩子的内心?我到底该如何调整?恳请您能帮我分析问题所在。 家长:嘉怡(化名)

本期成长导师:

吴雅雯,南平实验小学语文老师,南平市骨干教师、南平市“十四五”学科带头人培养对象,南平实验小学武夷校区教研室主任;近年来,指导学生参加省市级经典诵读、书法、演讲、征文等比赛,多次获奖。

亲爱的家长:

读完你的信,字里行间充满身为父母的用心与无奈。你费尽心力挤出时间,带孩子奔赴山野、穿梭于科技馆与博物馆,满心期待以陪伴筑牢亲子联结,却不料换来孩子“无趣”的反馈。这份付出与回报的落差,想必让你委屈又困惑。其实,你的迷茫并非个例。当下越来越多家长都在践行“陪伴”,却悄然踩中了“无效陪伴”的深坑。比起“没时间陪”,这些错付的陪伴更像无形的枷锁,悄悄拉开亲子距离。我们就顺着你的困惑,来聊聊如何让陪伴真正走进孩子内心,成为滋养彼此的温暖养分。在你描述的场景里,两个核心冲突精准戳中了“无效陪伴”的本质——看似同处一室、同行一路,却始终隔着无法跨越的情感鸿沟。而这,正是无数家长正在重复的误区。“同框不同心”式陪伴:就像你带孩子逛科技馆时,即便人在现场,心思却飘向了未回复的工作消息;孩子兴致勃勃拉着你看互动装置,你只敷衍以对,目光没有离开屏幕。这种陪伴,本质上是对孩子的情感忽视。孩子天生敏感,他们能敏锐捕捉到父母的注意力是否真的在自己身上。当父母沉迷手机、心不在焉时,孩子会下意识觉得“我不如手机重要”“我的感受不值得被重视”,这种自我价值感的削弱,比“没时间陪”更让孩子失落,最终形成亲子沟通的壁垒。“自我感动”的任务式陪伴:你提前规划好露营行程,满心想着让孩子认识自然、学知识,却忽略了他只想安静聊天的需求;你精心安排博物馆参观路线,执着于“打卡每一个展区”,却忘了陪伴的初衷是分享快乐,而非完成“带孩子出游”的任务。这种陪伴,是父母以“爱”为名的自我感动。我们总习惯用自己的标准定义“好的陪伴”。然而孩子想要的从来不是被安排的成长,而是被尊重的陪伴。当我们强

行灌输自己的意愿,反而会让孩子觉得父母的陪伴是负担,渐渐抗拒与父母相处。“过度干预”的监管式陪伴:有些家长带孩子外出,生怕孩子碰脏衣服、接触细菌,连触摸大自然都要被制止;陪孩子写作业时,一直站在旁边催促“快点写”“字写工整点”,忍不住插手纠正每一个细节。这种看似用心的陪伴,实则是对孩子探索欲和专注力的扼杀。孩子天生充满好奇心,探索世界的过程本就是成长的一部分,过度的禁令会让他们失去感知自然、认识事物的机会。而过度的监督与干预,会让孩子陷入自我怀疑,慢慢丧失自主意识,变得依赖父母、缺乏主见,甚至产生逆反心理。或许你会疑惑:我明明付出了时间、精力,处处为孩子着想,为什么还是错了?其实,陪伴的本质从不是完成某件事,而是建立情感联结,让孩子感受到被看见、被尊重、被深爱。其实,孩子的世界很简单,他们评判陪伴的好坏,从来不是看父母带自己去了多少地方、买了多少礼物,而是看“那一刻,父母是不是真的属于我”。既然知道了误区所在,该如何调整,让陪伴真正发挥作用呢?其实无需刻意追求完美,只需在日常相处中多一份用心、少一份执念,就能慢慢改变。首先,放下“任务思维”,让陪伴回归“松弛感”。试着摒弃“今天必须带孩子逛完3个展馆”“周末必须陪孩子爬山2小时”的执念。陪伴不是打卡任务,而是一场轻松的相遇。出门前,不必做过于详细的规划,留一些空白给孩子。相处时,不必执着于让孩子学到什么,而是跟着他的节奏走。当你不再以任务衡量陪伴,而是以享受的心态相处,你会发现彼此的氛围变得轻松愉悦。其次,戒掉“手机瘾”,给孩子“专属的注意力”。再忙的工作,也比不上孩子渴望陪伴的眼神。和孩子相处时,不妨养成“手机静音、放在包

里”的习惯。如果实在有紧急消息需要处理,也请先和孩子坦诚沟通。当你把全部注意力放在孩子身上,专注倾听他的每一句话、认真回应他的每一个小情绪,孩子会清晰地感受到父母的爱,这份安全感,是任何物质都无法替代的。再次,学会“放手观察”,给孩子自主探索的空间。尊重孩子的节奏,不强行干预他的探索欲。带孩子外出时,只要在安全范围内,就让他自由去摸、去看、去感受。陪孩子玩耍时,少些“你应该”的指令。当孩子拥有自主探索的权利,他的专注力、创造力会得到充分发展,而你也能在观察中更了解孩子的喜好、性格,陪伴也会更有针对性。最后,摒弃“说教模式”,做孩子的“倾听者”而非“教育者”。很多时候,我们忍不住在陪伴中给孩子讲道理、讲知识,却忘了孩子更需要情感共鸣。当孩子分享一件小事时,先放下“教育”的心思,用心感受他的情绪,用平等的姿态与孩子沟通,亲子关系距离会悄悄拉近。孩子的成长,离不开每一次温暖的相伴。陪伴是一场漫长的修行,没有标准答案。请你试着放下焦虑、放下执念,多听听孩子的心声,多给彼此一些松弛的相处时光。相信当你真正走进孩子的内心,会发现,那些无需刻意安排的瞬间,才是亲子关系中最珍贵的时光。

您的“心”朋友:吴雅雯

踏红色足迹 育时代新人

本报讯(鲍通 张瑛)为厚植青少年爱党爱国情怀,传承红色基因,近日,南平市关工委、延平区关工委联合延平区实验小学,组织开展“传承红色基因 争做时代新人”红色主题研学活动,组织学生走进南平长江支队纪念馆,开启沉浸式红色研学之旅。

活动现场,讲解员梁梦婕以生动的语言、鲜活的事例,为学生细致讲解长江支队光辉历史,带领大家重温革命先辈的艰苦奋斗征程。在纪念馆展前,同学们驻足凝视,感悟厚重的红色记忆;在浮雕丰碑下,同学们凝神聆听,体悟革命先辈的责任担当。内容丰富的文化长廊内,一幅幅珍贵影像、一段段详实文字,生动展现了长江支队响应党中央号召、南下入闽、接管政权、剿匪土改的壮阔历程,让在场学生接受了深刻的红色精神洗礼。

活动中,全国五一劳动奖章获得者、福建老兵宣讲团成员、优秀退役军人王德仁到场宣讲。他深情讲述革命先辈浴血奋战、守护群众、以少胜多的英雄事迹,言语间满是对革命岁月的追忆和对青少年的殷切期许。“如今的幸福生活来之不易,艰苦奋斗的精神永不能丢,你们要以革命先辈为榜样,努力读书、奋发向上,争做担当民族复兴大任的时代新人。”王德仁勉励现场学子。

此次研学活动将红色课堂搬到户外实景场地,通过实景教学、榜样宣讲的形式,让红色基因浸润青少年心田,让爱党爱国的种子在少年儿童心中生根发芽,有效引导广大青少年铭记革命历史、传承革命精神,坚定听党话、跟党走理想信念,为成长为新时代合格接班人筑牢思想根基。



近日,南平第一中学江南校区以“国际生物多样性日”为契机,开展系列生态教育活动。校园内,师生携手打造微型湿地生态系统,完成鱼池改造、植被水系布置等工作。学生亲身参与动植物养护、水质监测实践,直观学习生态知识,真切体悟物种共生意义,推动生态保护理念融入日常言行。(黄靓 魏燕平摄)

我市教研团队亮相 全国教材研讨活动

本报讯(记者 张莎 通讯员 黄玲)日前,第二十四届全国新世纪小学数学课程与教学系列研讨会在泉州顺利举办。南平市小学数学教研团队的教学展示课,凭借扎实的

教学设计,赢得了与会专家和各地教师的认可。活动围绕北师大新版教材解读与课堂教学落地,组织全国课例展示与教学交流。现场采用随机抽签方式确定授课教师,浦城县仙阳中心小学李丽娟老师代表南平团队执教展示课。课堂上,李丽娟以“用回声如何测距离?”为问题驱动,结合生活实际创设学习情境,引导学生自主探究、主动思考,有效点燃了学生的探究热情。在深度思维碰撞中,学生理解了用含有字母的式子表达数量关系与运算结果,有效达成从算术思维迈向代数思维的进阶。

为办好此次全国展示课的准备,我市立足“全员研训、整体提升”理念,依托市、县、校三级联动教研机制,创新采用“卷入式研讨”模式,由现场抽签确定最终授课教师,打破传统教研壁垒,让每一位教师都成为教研的参与者、实践者。以《回声测距离》一课为载体,团队组织全域协同研课、全员参与磨课。这堂精彩展示的背后,是南平市小学数学教研团队的机制创新与集体研磨,延平区、建阳区、邵武市、光泽县、浦城县及南平市云谷实验学校同步参与研讨,各县(市、区)小学数学教研员全程跟进、分层指导,扎实落实属地教研引领职责。

研训期间,省、市教研团队采取线上线下相结合的方式,及时收集一线教师试教过程中遇到的实际问题与教学困惑,组织集中交流研讨,逐一梳理思路、凝聚教研共识。真正实现了“以一堂课带动一批教师成长”,稳步推动全市各区域教研工作协同发展、整体提升。

此次全国亮相,是南平市小学数学“市县校一体化”教研的成功实践,也是团队协作精神的集中体现。下一步,南平市小学数学教研团队将持续深化三级联动机制,坚守以研促教初心,深耕教材研究,不断推动全市小学数学课堂教学提质增效。

教师手记

让美育成为“五育并举”的天然载体

□南平市实验幼儿园 张赞 陈曦

美术活动是幼儿喜爱的教育形式,色彩和材料对孩子有天然吸引力。但当前不少幼儿园美术活动仅停留在“画画做手工”,未充分挖掘综合育人价值。实际上,美术教育可成为“五育并举”的有效载体,以美育为核心,辐射德育、智育、体育、劳育,让孩子在发现、表现、创造美的过程中全面发展。

一、在感知中涵养审美与情趣

美术教育是美育主阵地,首要目标是培养幼儿感受、欣赏、表现和创造美的能力。活动可从生活入手,带幼儿观察四季色彩与身边事物形态美,不追求“画得像”,鼓励大胆表达自我感受。如画“我的妈妈”,有的孩子把妈妈头发画成红色,因“妈妈发火时像火龙”;有的把妈妈手画得特别大,因“妈妈的手很温暖”。这种有想象力的表达是审美创造力的萌芽,能让幼儿潜移默化学会用艺术眼光看世界、用美的方式表达情感。

二、在创作中涵养品格与情感

美术活动蕴含丰富德育契机,取放工具轻拿轻放、

颜料使用轮流排队、材料清洗归位等细节,能培养幼儿规则与责任意识。同时,主题创作是情感教育载体,如绘制母亲节贺卡生发感恩之心,画“班级全家福”学会合作分享,画“我是中国娃”厚植爱国情怀。曾有俩孩子争抢画笔争执,老师引导他们共同完成“需很多红色的画”,二人从争吵到协商配合,最终相视而笑,美术活动成人际交往练习场。

三、在操作中发展思维与认知

美术活动是“手脑并用”的过程,画树需观察记忆树木结构,捏彩泥要锻炼空间想象与问题解决能力,拼贴画需运用分类、比较、判断等逻辑思维。此外,可将美术与科学认知结合,如“颜色变变变”游戏,孩子探索三原色混合变化,既是美术创作也是科学探究;“画影子”活动,幼儿到户外观察不同时间影子的方向、长短变化,实现美术与自然认知的融合,让智育从被动听讲变为主动探索。

四、在创作中锻炼手眼与精细动作

美术活动是精细动作的训练场,捏彩泥锻炼手部

小肌肉群,剪曲线考验手眼协调,涂色训练手腕灵活性,撕纸贴画提升手指分化能力。有幼儿园设计“美术体能融合”活动,将画纸铺在墙上,让幼儿踮脚或下蹲作画,锻炼下肢力量与平衡感;在地面铺大幅画布,让幼儿推轮胎手脚并用作画,既缓解体能训练的枯燥,又让美术活动更具动感,孩子在快乐创作中提升动作能力。

五、在制作中体验创造与收获

美术与劳育天然相连,用废旧物品制作手工艺品,能让孩子体验“变废为宝”的成就感,树立珍惜资源理念。还可将美术与种植、烹饪等劳动结合,劳动为美术提供灵感,美术为劳动增添审美价值。活动后的工具整理环节也是劳育契机,可设“小小整理员”岗位,让孩子在清洁美术区时体会劳动自豪感。

以美术推动五育并举,关键在“融合”非“拼盘”,可通过主题化设计、环境渗透、家园协同、匹配年龄特点等方式落地。美术教育旨在培养完整的人而非小画家。以美术为针、五育为线,能编织幼儿全面成长画卷。

善待环境 关爱自然

