

睡前的时光，是父母给孩子最好的陪伴

你是不是每天在职场奋力拼搏，回到家已经是繁星点点，感觉根本没有时间和孩子亲密接触？都说孩子需要的是最长情的陪伴，但很多家长却对此充满愧疚。

其实，只要抓住孩子睡前的时光，有效地陪伴，那么，亲密的亲子关系离我们并不遥远，同时，这段时间也是培养孩子良好的情商的重要时刻，家长们千万不要放弃。

文 / 星华



睡前，高质量陪伴一小时

陈晨是园区一家外企的销售经理，平时工作相当忙碌，而且经常还会有应酬，但是，自从三年前，她的女儿降生以来，她的生活发生了很大的变化，白天，孩子由爷爷奶奶带着，但是到了晚上，陈晨总是会推掉了大部分应酬，回家陪孩子睡觉，孩子睡前的一个小时，成了他们母女每天最亲密的时光，她会在这个时间里，和孩子讲讲故事，或是是单纯的聊聊天，享受难得的“二人世界”。

对于陈晨的这一做法，苏州沧浪新城实验幼儿园的曹星怡老师表示认同。在她看来，任何原因都不能成为可以忽略亲子关系的理由，相对于学校和社会这两所人生学校而言，在孩子早期的启蒙教育中，父母才是孩子最好的老师，在孩子的意识启蒙时，父母的陪伴至关重要。婴儿至幼儿期间父母对孩子的无条件支持和积极关注，是奠定孩子身心健康健全、一生自尊自爱的基础。

曹星怡介绍，这也不是说，父母就应该将所有时间和精力都用在孩子身上。一般提倡的是，坚持每天都有一定时间的高质量陪伴，足可以给孩子感受到父母的关注和爱意。

什么是高质量陪伴？

曹星怡介绍，很多爸妈开始关注“孩子陪伴时间不足”的问题，却忽略了“陪伴孩子的质量”。家长们以为只要和孩子待在一块，就是陪伴。通常的状态是，孩子在一边自己玩，家长躺在边上的沙发上玩手机。这种状态，只能说是在“看孩子”，看着孩子不出意外，但是家长和孩子之间并没有情感的互动和交流，这种陪伴，对孩子的成长，没有任何提升。真正

的陪伴是爸妈与孩子的沟通交流，是情感的互动，是情感的共鸣，而不仅仅是时间上的付出。

有心理学家做过统计分析，孩子在夜晚入睡前，对于父母会有一种天然的需求，那个时间段，他们渴望拥抱也渴望沟通，抓住了睡前一小时的陪伴，也就抓住了高质量陪伴的秘方。

所以在孩子入睡前一小时，是增加亲子关系的黄金时期。

亲子共读，阅读比提问更重要

那么，如果想在睡前，高质量陪伴孩子，究竟可以干什么呢？

讲睡前故事，大概是如今很多家长会选择的睡前陪伴方式。

“毛毛阿姨故事屋”创始人郑冰清，多年来一直在积极推广绘本阅读，在她看来，睡前给孩子讲故事，是一种非常好的早教方式。孩子通过阅读绘本，不仅语言启蒙、认知启蒙、艺术启蒙、性格启蒙等可以得到发展，还可以锻炼孩子的的推理、想象、联想、直觉能力，从而全面提高孩子的创造性思维能力。睡前给孩子讲故事，不仅可帮助孩子入睡，增进父母与孩子之间的交流和感情，而且能够增强孩子的免疫系统、倾听技巧和理解力、想象力，对大脑的发育也很有好处。有研究表明，人脑对于睡眠前的记忆，总是会特别深刻。所以很多孩子都对睡前故事的记忆，会记得一生。

郑冰清介绍，她每天在临睡前，都会给两个儿子讲故事。

莫言：好的家庭教育浓缩为 6 句话

1、好父母都是学出来的

没有天生的成功父母，也没有不需要学习的父母，成功的父母都是不断学习提高的结果。一位优秀的母亲甚至说：很多人都认为我很轻松，说你的孩子那么优秀，根本不用管，殊不知，我连晚上睡觉其实都有一个眼睛是睁着的！

好母亲防患于未然，而不合格的母亲是，孩子的问题已经很严重了，甚至老师都已经找孩子谈话了，她还没有意识到问题的存在。

每一个人在做父母之前都要学习相关的知识，关于怎样做父母的意识和知识准备得越早越好，越充分越好。

2、好孩子都是教出来的

我接触过数百位优秀的父母，他们的一个共同点就是在教育孩子上费尽心思。

有些人可能会说，有那么多的父母大字不识一个，不也教育出好孩子吗？其实，文盲并非不会教育，这些父母同样是教育孩子的高手。

《焦点访谈》曾介绍过世界中学生奥数金牌获得者安金鹏的事迹。他家里极穷，考取了重点中学，却没有钱上，父亲说让孩子去打工，人家上了大学还没有工作呢，更何况你能不能考上大学还不知道。

但母亲坚决不同意，将家里唯一的一头驴卖了。孩子在中学里是唯一一位连素菜都吃不起的人，是唯一一位连肥皂都用不起的人。照这样来说孩子全靠自己了吧？

当面一问才知道，虽然这位母亲连小学都没有毕业，但她却让自己的孩子在小学之前就把四则运算做得滚瓜烂熟。仅此一点又有几个大学毕业的父母能够做到呢？

3、好习惯都是养出来的

孩子身上的多数习惯——无论是好习惯还是不好的习惯都是我们父母有意或无意培养出来的。其实父母每时每刻都在教，只是自己没有意识到自己在教，这就是“潜教育”，是比“显教育”威力大得多的本质教育。

优秀的孩子多是优质教育的结果，问题孩子多是问题家庭的产物。

孩子的问题大多不是孩子自身造成的，而是父母问题的折射，父母常常是孩子问题的最大制造者，同时也是孩子改正错误与缺点的最大障碍。

4、好成绩都是帮出来的

据统计，我国有近 1000 万“闲散”的未成年人。所谓闲散的未成年人，就是指理应在学校读书而不愿读书，选择辍学的孩子。这其中 94%是学业失败的结果，学业落后、厌学、逃学、离家出走成为当今未成年人犯罪的四步曲。

因此，帮助孩子适应应试教育也就成了我们父母的一份应尽的义务，而帮助孩子减负的最好办法是我们父母增负，就是我们父母能够成为孩子的导师。

5、好沟通都是听出来的

对于孩子进入初中、高中的家长来说，普遍存在一种困

但是和白天讲绘本不同，对于睡前故事的选择，她会尽量选择一些温情的，情节并不是特别激烈的故事来给孩子讲，这样也不会让孩子的情绪发生很大的波动，以免影响睡眠。

对于有些家长在和孩子共同阅读的时候的频频提问：你听懂了吗？知道这是什么意思吗？的问题，郑冰清并不赞同。她说，绘本阅读最好是纯粹的阅读，家长在和孩子一起共读的过程中，并不适合频频提问，提问会打断孩子绘本阅读的节奏，同时也会增加孩子的压力感，导致孩子对阅读产生逆反心理。如果真的要提问，家长可以在一本绘本阅读结束后，就其中的某一个问題，和孩子一起讨论一下，但是时间也不宜过长，对于孩子们提出的问題，家长也可以和孩子一起讨论，引导孩子说出自己的看法。

而对于很多家长关心的指读问题，郑冰清的建议是，识字是一个自然而然的过程，家长在幼儿时期不必强求孩子一定要认识，如果孩子有认字的欲望，那么指读也未尝不可，但是没有必要每一本书都指读给孩子听，让孩子觉得阅读绘本就是一个认字的过程，而忽略了绘本阅读的快乐。

睡前轻松的闲聊最忌说教

家里的“小魔怪”精力总是特别旺盛，通常的状态是“充电五分钟，通话 2 小时”，很多家长会抱怨，在给孩子讲完预先准备的睡前绘本以后，“小家伙”还是精神百倍，上蹿下跳，这个时候，家长还能做些什么呢？

这个时候，不妨和孩子聊聊天。

曹星怡介绍，家长可以每天坚持在睡前问问孩子，今天有没有遇到什么开心的事情。

在这期间，不管孩子说的东西多幼稚，做的事情多可笑，爸妈一定不要居高临下的“点评”孩子，对孩子的做法指手画脚。让孩子敞开心扉，表达自己的观点。坚持下去，你会发现，闲聊能让你走进孩子的内心世界，打破亲子间的隔阂。

同时，家长也可以和孩子分享自己的工作 and 心情，不仅能让孩子理解家长的职业，知道爸爸妈妈是做什么的，对未来的职业选择有个模糊的认知；还能培养孩子的同理心，让孩子学会关心爸妈。

另外，主动和孩子分享自己的工作生活心情，可以很好的拉近彼此之间的距离，加深与孩子的亲密关系；而孩子也会更加信任家长，遇到什么事情，也更愿意主动说出自己内心的感受和想法。

但是值得注意的是，孩子在睡前的聊天时光，最不喜欢的是说教。家长千万不要把睡前的闲聊变成说教，比如，今天你哪件事情做的不对，今后要如何如何。这样教育孩子的话，还是留在白天吧。夜晚的孩子，需要的是轻松而有趣的聊天氛围。

感，那就是同孩子难以沟通。

进入青春期的孩子与进入更年期的母亲的冲突更多，不仅是因为处于内在的心理动荡期，更重要的是两者的外部压力都很大，孩子面临的是升学的压力，母亲面临的是事业的压力，这就更需要加强沟通。

优秀的父母在这方面大都做得很好，他们良好的沟通来源于自觉地遵循了以下这三条原则：

第一个步骤是倾听，就是让孩子把话说出来，并且听懂孩子话里的真实意思。

第二个步骤是理解，就是站在孩子的角度想想是不是有道理。

第三个步骤是建议，有道理的孩子并不一定就能采取正确的行动，因此父母这里应该给予建议。

6、好成就都是化出来的

智力不是最重要的，比智力重要的是意志，比意志重要的是胸怀，比胸怀重要的是一个人的品德。

意志、胸怀、品德等这些最重要的因素，不是通过父母的说教——这种“显教育”就能产生效果的，而是通过父母的行为——即“潜教育”化进孩子的血肉里。

让孩子养成大胸怀的最好方式，除了父母能做好的表率外，就是让孩子多读名著，多读伟人的传记，让孩子从小学会用伟人的眼光来看社会和自己。

一周导视

6月18日 -6月24日

卫视

[39]湖南卫视

08:35 如果,爱(11-47)/每天八集
16:00 向往的生活(周二至周五、日);我想和你唱(周六)
19:30 少年说(5-8)(周一至周四)
20:00 如果,爱(38-47)每天二集
20:20 我想和你唱(周五)快乐大本营(周六)
22:00 像我们一样年轻(周一至周三);嘿!好样的(周四);向往的生活(周五、六);天天向上(周日)

[40]深圳卫视

09:12 一路书香(周一至周五);你好面试官(周六);勇士的荣耀(周日)
19:30 她很漂亮(每天二集)
21:25 决胜制高点(周一)军情直播间(周二)关键洞察力(周三)你好面试官(周四)环游记——我们的倡行第 2 季(周五)年代秀(周六);勇士的荣耀(周日)
22:25 直播港澳台

[42]安徽卫视

11:40 男生女生向前冲第 10 季(每天)
19:33 功夫之爱的速递(每天二集)
21:20 悦美食(周一);健康大问诊(周二至周四);九九归一(周五);一起来跳舞(周六);蜜食记第 3 季(周日)

[50]上海纪实

17:30 传奇(周一至周五);海派梦想家(周六);成就者(周日)
18:00 寰宇地理(周一至周六);世界那么大(周日)
19:30 纪录片编辑室(周一至周五);大师:吴良镛(周日)
20:00 档案(周一至周四);师道:张人利(周五);医道(周六)
20:30 可爱的中国:东方帝王谷(周一至周五);日出之食(周六、日)
21:30 探索(每天)

[24]央视台 -13 (新闻)

09:00 新闻直播间
12:00 新闻 30 分(每天)
12:35 法治在线(周一至周六);每周质量报告(周日)
14:10 面对面(周一);新闻调查(周日)
18:00 共同关注(每天)
19:00 新闻联播(每天)
19:39 焦点访谈(每天)
20:00 东方时空(每天)
21:30 新闻 1+1(周一至周五);新闻调查(周六);面对面(周日)
22:00 国际时讯(周一至周五);新闻周刊(周六);世界周刊(周日)

[27]中国教育一套

07:00 特警力量(24-52)(周一至周六);铁甲舰上的男人们(1-6)(周六、日)
13:00 绝地枪王 II(10-42)每天
19:30 法治天下(周一至周五);请教请教(周六);少年工匠(周日)
20:30 e 视界(周一至周五);长安街(周六、日)

(节目如有变动,以当天播出为准)