

孩子的健康快乐成长离不开父亲的支持陪伴，父亲对育儿的重要性其实不言而喻，但在现实生活中，很多父亲平常皆以沉默、严厉的形象出现在孩子面前，有的父亲甚至处于缺席状态，造成亲子关系偏于紧张，孩子的心目中需要什么样的父亲？怎样才是高质量的陪伴？听听家长和专家的建议吧。

父亲如何高质量陪伴孩子成长



邵怡明 绘图

古女士 全职妈妈 女儿7岁 儿子3岁

爸爸的“缺席”让孩子在学校受了委屈

我是一名全职妈妈，家中有两个孩子。在照顾孩子方面，我可以说是事无巨细，特别是在有了二宝以后，我干脆辞职在家专心带娃，把赚钱养家的重任交给了娃爸。随着孩子们的成长，家中用钱的地方也多了，娃爸经常要加班到很晚才回来，到家就累得瘫倒在沙发上，若不是我催促，他很可能不洗澡就直接睡着了。

体谅爸爸赚钱辛苦，我尽量不让

两个孩子影响爸爸休息，久而久之，在孩子们心目中就养成了“不要和爸爸玩”“不要吵爸爸”的思维定势。今年我的大女儿上小学二年级了。一天放学，她突然说：“能不能让爸爸接我放学一次？”在我追问下，她才吞吞吐吐地讲出，她的好朋友，每天放学都是奶奶、爸爸、妈妈轮流来接，而她从来都只有我一个人去接，好朋友就问她，是不是爸爸妈妈离婚了？她听后一整天都觉得特

别委屈。这一天，我才意识到，在孩子成长的过程中，不仅有温饱的需求，还有父亲陪伴的需求。七八岁的小孩，已经“知耻”了，很容易因为别人无意的一句话，而陷入不良的情绪之中。我要承认，在这件事情上，是我们大意了，忽略了孩子与生俱来的、对亲人的情感需求。第二天，我特意让爸爸请了一个小时的假，从单位过来接女儿放学，现在我都还记得，女儿看到爸爸出现在校门

口的那一刻，眼睛睁得大大的，高兴的不得了。爸爸也配合地挥着手，喊着女儿的名字。

每个家庭的情况都不同，在我们家，爸爸的陪伴起到的是“画龙点睛”的效果。在那天以后，爸爸会尽量抽出时间和孩子们一起玩耍，孩子们也十分享受和爸爸在一起的亲子时光，在我们这个小家庭中，似乎有一个无形的纽带把我们连接得更紧密了。

张先生 工程师 女儿11岁

当父亲的不必急于去纠正孩子

我一直很欣赏心理学者李雪说的一句话：“很多父母本来什么都不懂，但一生了孩子，就觉得自己什么都懂了，不断去纠正孩子、限制孩子。”当我第一次听到这句话的时候，我就告诫自己，自己并不完美，以前的经验也会贬值，一定要怀着空杯心态去面对我的孩子，带着孩子一起学习，一起成长。所以，后来女儿出生了，我更是把

这句话贴在了我经常能看到的位置，时刻提醒自己，不要带着有色眼镜去看待“上帝给我的礼物”。

说实话，在女儿成长的路上，我经常会有“越俎代庖”的举动，当好父亲的角色，当好孩子人生的辅助人，真的挺难的，但我一直在努力。

记得孩子小的时候很喜欢画画，有时我也会跟她一起画。有一些笔画什

么的，孩子还不是很熟练，孩子表达的意义也不一样，但一边画画，我就会在旁边指导她，怎么画会更好看，怎么画才是对的……每每到最后，孩子就会很生气地说：“我不喜欢爸爸了，爸爸的不对。”或许我的原意是好的，觉得她应该纠正一下，但孩子却不这么认为，她有自己的讲故事的方式，事后我蹲下来耐心听她讲的时候，忽然觉得，原来我才

是那个“不对”的人。

现在，孩子越来越大了，关于学习上我帮上忙的越来越少了，但我要求自己做一个能够陪伴她的父亲，在她重要的时刻，或者需要爸爸的时候我都会出现，有时我会觉得自己是局外人，但仔细想想，从孩子的角度来说，父母都是局外人，自己的人生需要自己学会掌控，父母要懂得适时放手。

白先生 自媒体博主 儿子8岁

不要做“严父”，可以做“慈父”

我父亲一直推崇“严父慈母”的观念，对我很严厉。如果我犯了错肯定会挨骂，甚至责打，但我取得的成绩他只是淡淡地点点头，几乎没有夸过我，因为他担心经常肯定孩子容易让孩子骄傲，“尾巴翘上天就不好管了”。虽然我知道他是爱我的，但从小就渴望更加明确、温柔的爱。

当了父亲后，我决心不走我爸的

老路，要给孩子看得见、摸得到的父爱。我的工作比较自由，也不受地点的限制，在家就能办公，所以主动承担了平时接送孩子上下学的任务，作业辅导我也可以上手，好歹咱曾经是语文课代表，高考时分数也不低，辅导上小学的孩子功课是绰绰有余的。

我以大朋友的身份和孩子相处，不板着脸对待他，即使在非常生气的

时候也努力压着火，不对孩子动手。上下学的路上，我会和孩子聊天，什么话题都聊，特别促进爷儿俩感情。到了周末，我就带孩子出去撒欢，爬山下水，带他见识社会。孩子特别开心，不仅增长了见识，学会待人接物，还了解到社会民情，说起话来像个成年人一般，而且学会心疼家长，零用钱也知道攒起来用在更有意义的地方。

我爸来家里看到我俩闹成一团，开始看不惯，训斥我没有当家长的样子。后来他逐渐发现我们的感情很深，就不再制止我，再和我说话有时会透露出对自己教育方式的反思，我想老人能意识到自己的问题很不容易，也希望更多人认识到，其实父子俩完全可以像朋友一般，让孩子清楚地感受到父亲对他的爱。

首都师范大学家庭教育研究中心副主任李文道

爸爸要把对孩子的爱勇敢表达出来

孩子的成长其时需要两种力量：一种是连接，就是妈妈无微不至地照顾孩子，给孩子提供安全的依恋关系。但长期这样妈妈可能会跟孩子产生过度连接，需要父亲发挥分离的力量。父亲会鼓励孩子不依赖妈妈独立完成任务，带着孩子做一些孩子喜欢的活动，这种力量可以帮助孩子摆脱对母亲的过度依赖。

很多爸爸不善于表达对孩子的爱，其实应该摆脱传统父亲形象的束缚，多抱抱、多亲亲孩子，常说“宝贝，我喜欢你，爸爸想你了”，在家里应多陪孩子。工作、出差时也可以发微信、短信或视频，购买纪念封用文字表达思念，大大方方地把爱说出来，一点不影响你作为男子汉的尊严。

鲁迅说过“怜子如何不丈夫”，让孩子体会到父亲的爱，这对孩子的发展会更好。孩子小时候你不抱、不夸，孩子感受不到父亲藏在心里的

爱，会不理解你。当然，表达爱的方式有很多，不同的人根据自己的实际情况可以做不同的表达。

高质量的陪伴，首推父亲专心陪着孩子做孩子喜欢做的事情，以孩子的需要为中心，如果参与孩子的活动要以孩子为主导，父亲只是帮手，帮助孩子完成任务，这才让孩子有成就感，促进孩子的身心健康。

第二种陪伴是父亲和孩子找一个共通的活动，比如孩子玩的时候你在旁边散步，有问题及时出面，这是物理性的陪伴，也让孩子有安全感。第三种陪伴是大人玩手机，孩子做自己的事。这两种陪伴都不如第一种。

家长不要一上来就给自己提太高要求，没有理想的父母，对自己的要求可以稍微降一降。可以利用周末做一些高质量的陪伴，比如一块去户外爬山，也算是父母自身的调整休息。

如果父亲工作繁忙甚至是“996”，真的没有时间和精力管孩子，这就要

做一个价值比较。是拼死拼活赚更多钱，让家人过上比较好的生活重要，还是收入少一点，把时间给家人更重要，需要做判断。孩子的童年稍纵即逝，一旦过去就不会再来，这时要平衡一下工作和家庭的关系。

如果确实需要养家糊口，就用其他方式来表达对孩子的爱。只要心里有孩子，可以有好多方式表达，比如每过几天写一封信，交流自己的生活，说出对孩子的期望和爱。或是带着放寒暑假的孩子去体验生活，体验自己的职业，让孩子感受到父亲的辛苦，父亲为家庭做的贡献，产生感恩之情。常驻外地的可以快递礼物给孩子，或者录段视频，把浓浓的父爱表达出来，方法永远比困难多。

爸爸对孩子可以发挥妈妈难以替代的作用。好多女性对婚恋选择往往过度，很大程度上是受到父亲的影响。如果父亲角色不足甚至缺失，到青春期时女孩容易早恋，甚至容易过早发

生亲密行为，因为女孩很渴望来自父亲的那种异性的温暖与关爱。

妈妈要大胆鼓励爸爸独自带孩子，自己也解放一下，让爸爸更多的感受孩子的成长。当然，父亲带孩子的时候要负责到底，比如带孩子出去踩水把衣服弄脏了，要自己负责洗干净，这样妈妈更容易放手。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号
北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。