



祁陶宇，科学学习力父母学院副院长，中国科学技术大学管理学硕士、中国科学技术大学终身学习实验室副主任。

0~12岁正是需要父母陪伴的阶段，也是需要父母指引孩子成长的关键时期。



## 上班族父母 如何安排下班后的亲子时间？

文 / 祁陶宇

父母的陪伴对孩子的重要性和意义已无须赘述了，然而对于上班族父母来说，想要利用下班后的时间高质量陪伴孩子不是一件容易的事情，因为每天至少8小时的上班时间已经消耗了我们大部分的能量和精力，下班回到家时已经疲惫不堪了，所以很多父母在晚饭过后就让孩子玩玩自己的玩具，而自己也刷刷手机、玩玩游戏。但对上班族父母来说，每天早出晚归，能和孩子沟通交流的时间就在这两三个小时里了。孩子若是长期处于这样一个和父母缺少交流和玩耍的环境里，很有可能会出现缺乏安全感、性格孤僻、不愿与人交际的状况。

### 【案例】

10岁的妍妍是个性格有些忧郁的女生，她每天都板着脸，似乎对身边的任何事情漠不关心，也不愿意和同学交往，没有关系很好的朋友。妍妍的爸爸妈妈工作比较忙，周末也常常加班，没有多少时间照顾妍妍，妍妍从小放学后就去爷爷奶奶家，在爷爷奶奶家吃过晚饭、做完作业后，等到快睡觉了，爸爸妈妈才下班把她接回家。

妍妍的爸爸妈妈一直都觉得妍妍挺懂事的，从来不对爸爸妈妈抱怨或要求爸爸妈妈给她买什么东西。直到最近，妍妍的妈妈因为做了一个小手术在家休养了一段时间才突然发现，妍妍好像情感很冷淡，妈妈生病了也漠不关心，似乎一切与她无关，也不愿意和妈妈有过多的交流。面对女儿的表现，妈妈感到很疑惑，原来那个乖巧懂事的女儿去哪了？

### 【案例分析】

案例中的妍妍由于长期处于缺乏父母陪伴与互动的家庭环境中，导致妍妍严重缺乏安全感，她感受不到来自父母的爱和关心，于是就用冷漠和拒绝把自己包裹起来，变成了别人眼里的“木头人”。其实对于妍妍这样的孩子来说，他们的内心是非常渴望爱的，他们需要的是来自父母的无条件的关心和陪伴。只有高质量的陪伴，才能给孩子足够的安全感和自信，让他们更加健康快乐地成长。

为了避免孩子出现类似妍妍这种情况，父母们不妨想想：如何和孩子一起愉快地度过每天较为零碎的亲子时光呢？父母们可以从以下四个方面试试看。

### 善用晚饭时间

上班族父母下班后的亲子时光就从一起吃晚饭开始。在吃晚饭时，可以和孩子简单交流，说说自己今天做了哪些事情，看到了什么，有什么有趣的事情发生，等等。要注意的是，在这个过程中，不要只顾着问孩子、要求孩子单方面说，父母也可以说说自己一天是怎么过的，和孩子真正交流起来。

父母还可以在晚饭时和孩子交流一些他们感兴趣的话题，他们喜欢的玩具，他们喜欢看的动画，等等。

### 安排适量的户外活动

晚饭过后，父母可以带着孩子一起到户外走走，帮助消化的同时，可以带孩子观察周围的人和事。比如：夏天的晚上带孩子到楼下的草地听听蚱蚱的声音，找找蚱蚱的身影，观察蚱蚱的特点。或者带孩子到超市逛逛，观察超市商品分区的特点；认识各种商品，观察商品价格；又或者和孩子一起在开阔平坦的场地踢球、玩追逐游戏等，在轻松的户外活动中既可以锻炼孩子的体能，又能增加孩子的认知。

### 用趣味亲子游戏陪伴孩子

在晚上的亲子时光里，父母可带孩子在家里做一些准备起来比较简单的亲子游戏，比如：科学小实验、拼搭积木、手工制作以及思维训练游戏等，利用家中的物品或废旧材料进行游戏，有的父母可能不知道该带孩子玩什么游戏，这时家长就要善用网络，在网上查找一些适合孩子年龄阶段且材料简单的游戏陪孩子玩，既能增加亲子之间的互动，又能培养孩子探究事物的兴趣。

### 利用好孩子的洗澡时间

不管是户外运动还是趣味游戏之后，孩子可能

会出现流汗的情况，回到家之后洗个热水澡吧，非常舒服，又可以放松一下。如果孩子的年龄比较小，妈妈可以在浴缸里面放满水，放入孩子喜欢的洗澡玩具，然后播放轻松的儿歌，和孩子一起边玩边洗澡，孩子会非常享受这个时光。

### 半小时的睡前阅读时间

在孩子睡觉前，父母还可以花半小时的时间和孩子一起进行睡前阅读，让孩子选择自己喜欢的、感兴趣的图书来阅读。

低龄阶段的孩子以亲子阅读的方式进行，由爸爸或者妈妈带领孩子一起进行亲子共读，通过提问引导孩子观察图书画面、描述画面，阅读结束后，可让孩子自己来复述故事。

少儿阶段的孩子可进行自主阅读，孩子在阅读时，父母也可以选择一本书进行阅读。阅读前可先约定阅读的数量，阅读结束后，父母和孩子可以一起交流，分享自己的心得或感受。

通过这样的方式，一方面培养孩子的阅读习惯，另一方面激发孩子的阅读兴趣。

还有一点值得注意的是，当孩子对某个环节或者游戏表现出不感兴趣或者抗拒时，父母可以适时地调整游戏内容，不要把这些游戏作为一个任务强制要求孩子配合完成，而是应该让孩子真正感受亲子时光的快乐。

有的上班族父母可能觉得高质量陪伴孩子实在是太难了！然而我们不妨想想：当孩子还未出生时，有一根脐带连接着孩子和妈妈，此时，他是离我们最近的时候，当孩子出生后，从抱在怀里，到学会走路，到上幼儿园，再到上小学，上中学、大学……不知不觉中他会离我们越来越远，最后等我们老了，想要见一眼和现在的我们一样工作繁忙的他们就更难了。

父母是这个世界上最辛苦的职业，然而既然选择成为父母，选择迎接孩子的到来，我们就要担起父母的责任，用心教养，让他们健康快乐地感受这世界、体味这人生。