

A/ 父爱,不可或缺

心理学家荣格说:“母亲是一个可以给予孩子细腻温柔和悉心保护的角色,而父亲身上特有的果敢和威严等‘男性力量’,则会给孩子一种别样的支持,成为孩子走向世界的过程里必不可少的养分。”大量研究结果也表明,父亲在教育孩子的过程中,具有许多母亲所不能替代的、独一无二的优点。总体来说,父亲教育对孩子的成长有以下特点:

一是可以促进儿童的个性形成。马里兰大学布莱克博士认为,父亲的言行举止具有巨大的影响力,尤其对于那些缺少陪伴的孩子来说,可能会导致内向、孤独、忧郁、多动、任性等一系列不良的心理和行为问题;而父亲对孩子的喜爱程度还可以对孩子的认知、情绪和行为起到正向的作用。

二是促进儿童的智力发展。美国耶鲁大学的一项长期追踪研究结果表明,从小有父亲参与陪伴和教育的孩子,其智商水平更高,平均学习成绩也更好。

三是提供性别角色示范。与父亲接触时间较多的男孩,他和别人的相处会更融洽,且会更具有上进心和冒险精神。

四是促进儿童的道德发展。美国心理学专家在归纳研究暴力犯罪者的犯罪原因时发现,大多数暴力犯罪者的成长环境都是缺少父亲的参与,可以看出,父亲对孩子道德品质的形成与培养起着关键的作用。

B/ “在场”,便是很好的爱的表达

孩子在不同的年龄段,对父亲有着怎样的需求?父亲如何真正参与到孩子的养育和教育中去呢?汕头市鮑滨职业技术学校心理教师、汕头市中职心理健康教育教师工作室主持人吴坤婵表示,在孩子不同的成长阶段,父亲的角色侧重点各不相同(如下表)。

年龄段	父亲角色	主要职责
1岁以前	“抚养者”	参与到婴儿的日常照护之中,包括换尿布、喂食、哄睡等。同时,通过抱抱、亲亲等身体接触以及对婴儿哭啼的及时回应等,为孩子提供情感上的安全感。
1岁半到3岁	“安全员”	在安全范围内,陪伴、鼓励允许孩子做力所能及的事情,并给予积极的反馈,以慢慢培养孩子的自信心。
3岁到6岁	“玩伴”	通过跟孩子一起游戏、运动来陪伴孩子。其实这对爸爸来说,也是一件回到童年、感受童趣的幸福时光。
6岁到12岁	“教练” “陪跑者”	能给孩子提供具体的支持和帮助,帮助他适应学习和人际。
青春期	“朋友”	这个时候的爸爸,更多的需要当一个倾听者,给予孩子足够的尊重,把孩子当成一个“大人”去尊重。

吴坤婵建议,父亲在参与孩子的养育与教育中,还需要注意以下几个问题:

1. 父亲是重要的“合伙人”。在教养孩子上,父母是“合伙人”,是“队友”,父亲是孩子成长中的“重要他人”,而非仅仅是母亲的补充或者支持者、协助者。

2. 需要花更多时间陪伴孩子。可能是家庭分工的原因,可能是职业特点使然,也可能是性格差别的缘故,总之,爸爸虽然主观愿意参与到孩子的成长中,但苦于找不到合适的方式,并美其名曰“不会表达爱”。

事实上,投入实实在在的时间,在孩子成长的活动中“在场”,便是很好的爱的表达。与孩子一起运动、游戏、阅读,而不仅仅是“我们一起来看看妈妈在干什么”……以“活动”为媒介,父爱的表达会更具象。

3. 高质量的陪伴来源于专注。“物理在场”的陪伴的下一个目标,就是高质量的陪伴了。

如果经常做不到专心陪娃的父亲,可以给自己限定某个时间,哪怕是以20分钟为单位,进行自我管理。在这20分钟里,把手机放一边,专注在亲子互动中,从小处做起,慢慢提高陪伴的质量。

4. 良好的父子关系更为重要。尽管有研究表明,父亲的性别角色在养育孩子中有着重要作用,父亲的参与意识、关怀陪伴和教养方式对孩子的行为表现具有正向的促进作用。但是,研究也发现,在对孩子的影响方面,父亲与母亲在教养方面的相似性多于差异性,父亲的教养特征要比父亲的男性特征更为重要,其中,父子间良好的亲密关系更为重要。无论哪个阶段,良好的父子关系,都是孩子最需要的“父爱”。

不拘泥于时间和空间 父亲高质量的陪伴

父爱如山。大量研究结果表明,父亲的陪伴在孩子的成长过程中,具有独一无二的作用。也许,受传统文化和社会角色定位的影响,父亲历来都有着较为“严肃”的形象,与孩子的关系不像母子关系那么亲密。而且,孩子从出生到成年,正是父亲事业的拼搏期和上升期,如何在工作 and 育儿中找到平衡点,这需要智慧。也有一些特殊的家庭,父亲因为各种不可抗因素,“缺席”了孩子的成长阶段。值此父亲节之际,我们一起来重新认识父亲,重新认识父爱。

家教沙龙



C/ 如果父亲“缺席”,该如何面对?

●父亲在特殊岗位或外出务工不陪伴在身边≠父亲不爱你

父亲的积极参与和陪伴,在生活中是非常理想的家庭教育模式,但现实中存在很多不可抗力因素,比如父亲在特殊岗位或外出务工,不能时常陪伴在孩子身边。父亲该如何让孩子理解“不陪伴在身边≠父亲不爱你”呢?

华南师范大学附属中学学生发展指导中心负责人林佩珠建议,父亲不能时常陪伴在孩子身边,关键是要和孩子沟通。“父亲或其他家人要跟孩子沟通,让孩子清楚地知道父亲去哪儿?去干什么?什么时候回来?而不是不知所踪、不明所以。如果父亲的行踪变成迷雾,就容易让孩子解读成‘爸爸不爱我了’‘爸爸不要我了’,进而转变成‘我是一个不值得被别人喜欢的人’,这对孩子会产生伤害。”

林佩珠表示,父亲高质量的陪伴不应拘泥于时间和空间,关键在于真诚和用心,胜在高质量。“如果条件允许,父亲可以和孩子约定,在相对固定的时间(比如每周六)和孩子通电话或视频聊天等,固定的时间出现可以让孩子安心。另外,和孩子在一起的特殊亲子时光也很重要,所谓的特殊亲子时光就是只专注陪伴孩子一人或父亲和孩子一起经历一些事情。比如,常年在外务工的父亲休年假回到家里,单独与孩子外出吃一次饭;或者去散一次步、爬一次山,陪孩子做他喜欢的事情等。这种特别的安排时间不用很长,也许就半个小时或一个小时,但足以让孩子感受到父亲对自己的在乎和关爱”。

林佩珠指出,在一些特殊岗位的父亲也可以跟孩子分享自己的故事,进而让孩子产生理解或敬佩,让父亲的价值观和品质对孩子产生积极正面的影响。“有些父亲是警察,可能有英雄事迹;有些父亲在平凡岗位,也会有让人敬佩的事情,那么可以以讲故事的方式和孩子分享,让孩子走进父亲的内心,彼此会有更多的联结”。

●父母离异,陪伴缺席但父爱不缺席

还有一类特殊的家庭——单亲家庭,父母或离异,孩子常年跟母亲生活;父亲或者因故去世等。这类父亲“缺席”的家庭,孩子该如何面对?

林佩珠指出,每个孩子健康茁壮成长,都需要满足他们的三大需求:自主感、胜任感和归属感。“不管结构健全的家庭,还是离异家庭或重组家庭都一样。结构健全的家庭也不一定就有和谐的家庭氛围和健康的亲子关系,单亲家庭也不一定就没有。关键在于父母的教育理念和亲子相处方式是否能满足孩子的这三大需求。”

林佩珠建议,离异家庭亲子关系有点需要特别注意:

1. 不要讲对方的坏话,因为孩子既有爸爸的部分,也有妈妈的部分,否定了对方,相当于否定了孩子的这一部分。不要拉孩子加入自己的阵营去对抗另一方,因为孩子天生是对父母忠诚的,孩子加入你,就意味着背叛了另一方,若不加入,就意味着背叛了你,这会让孩子很为难、很割裂、很痛苦。

2. 父母照顾好自己,过好自己的生活,管理好自己的情绪。孩子天生希望自己的父母幸福,你过得好,孩子也有了榜样的力量,也不会背上不必要的情感负担。

3. 妈妈对孩子要有合理的期待,不要为了证明“孩子跟我在一起比你在一起好”或面子,而对孩子有不切实际的期待和要求。

“妈妈不需要强调孩子的单亲身份,照常对待即可,多一点好奇倾听、多一点耐心关爱、多一点引导帮助。爸爸虽然不是每天都跟孩子在一起生活,但是可以高质量地陪伴,比如有固定的见面时间。”林佩珠说。

●父亲去世,以孩子能听得懂的话语体系和孩子坦诚分享

对于父亲去世的家庭,孩子该如何面对呢?林佩珠表示,家庭成员缺席而没有被告知,这样的伤害远大于坦诚相见给孩子带来的伤害。“所以,家庭中已经产生的伤害性事实要以孩子能听得懂的话语体系和孩子坦诚分享。”林佩珠建议,告知孩子父亲去世的信息要遵循以下原则:

1. 清晰呈现事情的脉络。例如,对于父亲生重病即将离世,应该告知孩子“爸爸得了一种病,可能要离开你去另一世界,那时我们就不能见面了,我很舍不得你,不想离开你,但我们有时候没办法阻止自然规律,我知道你现在很难过,也很害怕,我也怕,但我不会失去你,你也不会失去我,我们将换另一种方式生活”。

2. 理解孩子面临失去时所产生的情绪,例如哭泣、愤怒、抑郁、消沉、害怕等,接纳他暂时处理情绪的方式,如不想吃饭或上学等,给他时间和空间去消化情绪。

3. 举行必要的仪式和父亲告别,留一些孩子需要的纪念物。

4. 父亲虽然去世,但父亲的精神和对孩子的爱不会消失,家里人可以和孩子分享孩子父亲生前的故事,让孩子走进这些故事,进而产生对父亲的理解或敬佩,让父亲的价值观和品质对孩子产生积极正面的影响。据《羊城晚报》