

成长陪伴师是一种什么样的老师

今日女报 / 凤网记者 吴雯倩

月薪上万，每天制定“陪伴计划”，没有KPI考核和打卡要求；喜爱孩子，善于沟通，性格好、耐心佳，有专业学科背景，能双语交流……打开各大招聘网站和社交平台，“儿童成长陪伴师”“家庭成长陪伴师”这类新职业备受关注。究竟成长陪伴师能够为家庭、为孩子提供怎样的服务？家庭又该如何考察、选择合适的陪伴师？今日女报 / 凤网记者邀请业内人士、家庭教育专家来建议。



陪伴师周舟与孩子开展互动游戏。

细致具体的“陪伴计划”

“我们今天的陪伴主题是阅读绘本故事《西瓜船》，通过陪读进一步了解孩子的专注力，同时也会针对提升专注力配合设计小游戏。”12月19日上午，陪伴师周舟与家住长沙市望城区的玲玲（化名）妈妈正在沟通当日的“陪伴计划”。

玲玲今年3岁，平日里是奶奶负责照顾。周舟说：“据我的观察，小姑娘是个比较有主见也很自信的孩子，奶奶削苹果，她就会去拿垃圾篓，可能是因为奶奶说方言的原因，显得有点‘语迟’。”

周舟说，之所以特地挑选《西瓜船》这本绘本，是因为西瓜是生活常见物，但在陪伴阅读过程中，周舟有了一些

发现：“她的情绪控制能力较弱，遇事着急，有扔东西、掐别人、伤害自己的行为；对每件事物的热度持续很短，静不下来也坐不住；对功能区的划分不清晰，导致不能一件事一件事地来；对生活常见物、常用语的表达也不够清晰，对有的物品不能很好理解它的功能。”

当天的陪伴结束后，晚上8点钟，周舟将她的观察整理好反馈给玲玲妈妈，也提出了专业提升对策：提升自控能力，当玲玲兴奋得去掐身边人的脸或肉时，奶奶可能因为不理解孩子行为背后的因果，存在贴标签打骂的现象，今后可以尝试摸摸、抱抱她；提升静坐能力，妈妈工作忙，

可以利用晚上建立深入陪伴的时光，例如睡觉前二十分钟陪孩子看书、画画，增强孩子的安全感；提升秩序感，给玲玲在客厅设置一个玩具区，以每个项目1到2个玩具为宜，想玩之前的玩具，就需要从她的玩具区拿出一个不玩的玩具进行交换，保持玩具区的数量和整齐度；提升语言认知理解能力，有意识地教孩子认识生活常见物、常用物名词，了解这些物品的功能。最后，她还建议奶奶在喂养上以成人的饮食硬度标准来制作食物，锻炼玲玲咀嚼功能的发育。

周舟说，她会在下一次陪伴中持续观察、深化这些改进措施。

38岁的周舟性格开朗、待人热情，持有中级育婴师、心理咨询师、中级婚姻家庭咨询师等相关证件，从事托育行业超十年。

在周舟看来，作为成长陪伴师，最重要的一点就是要发自内心地关爱孩子，要在陪伴过程中，根据孩子的年龄和兴趣爱好，策划并组织各种适合孩子的活动，以培养孩子动手能力和创造力，给予孩子更多的乐趣。

“这份工作对孩子最大的意义不在于学习上的打卡，而是要培养孩子良好的生活习惯，并帮助孩子和家长及时梳理情绪，辅助实现快乐童年。”周舟说。

■小科普

孩子摔到头该怎么办

文 / 胡荣云（湖南省儿童医院急诊科）

孩子在外面玩耍时不小心摔倒，导致头部受伤，如何处理要分情况。第一种是如果家长安抚后，孩子就不哭闹了，则需要观察2个小时，判断孩子的精神状态、食欲情况等，注意是否有恶心、呕吐、眩晕等不适。第二种是家长安抚后，孩子安静下来所花费的时间比较长，需要延长观察时间，也就是需要观察3个小时以上。建议家长多和孩子进行交流，也可以和孩子一起玩玩具。孩子受伤之后，也要注意如果头部有明显的肿胀，可以使用毛巾包裹冰块进行冷敷，24小时之后进行热敷，有助于缓解症状。在恢复期间，也要注意让孩子进行休息，不要进行剧烈运动，不要快速地转头，以免加重不适。出现异常表现的情形，建议尽快到医院小儿内科就诊。

肺炎后咳嗽有痰该怎么办

文 / 宋佳（辽宁省疾病预防控制中心）

肺炎后还是咳嗽、有痰，需要使用止咳、化痰的药。在支气管的炎症没有完全好的情况下，可能会有过敏因素的参与，因此，必要的时候还可以选用抗过敏的药物。如果是肺炎治疗不彻底而导致的咳嗽、有痰，还要继续进行抗感染治疗。除此以外，还要排除是否有其他原因导致的咳嗽、有痰。如果感染明确，只需要给予对症处理，必要的时候可以借助超声雾化的方式来帮助呼吸道痰液引流，痰液引流通畅，可以改善局部感染，局部黏膜分泌物减少，局部痰液也会减少。因此，肺炎后仍然有咳嗽、有痰的患者，要请医生帮助分析和判断原因，对症处理的同时还要判断是否有其他病因，在有明确诊断之前，不要随意使用抗生素，避免抗生素使用过多而导致耐药，甚至引起真菌感染。

哪种麻醉药品比较好

文 / 周诗敏（湖南省儿童医院麻醉手术科）

麻醉方式有很多种，主要有局部麻醉、吸入麻醉、静脉麻醉三种，此外还有其他麻醉性的镇痛药，多用于癌痛、术后镇痛。关于使用哪种麻醉药品，随着现代科技的发展，很多药物的副作用都很小，比如局部麻醉药大部分应用利多卡因、罗哌卡因。全身麻醉药一般吸入麻醉，选择七氟醚比较好。静脉麻醉药有异丙酚、氯胺酮、依托咪酯，最常用的异丙酚，一般停药之后5~10分钟就可以苏醒，而且苏醒之后患者没有其他不适。静脉麻醉药的氯胺酮大部分用于小儿手术的麻醉。麻醉性的镇痛药，如吗啡、哌替啶、芬太尼等，大部分的副作用恶心、呕吐、皮肤瘙痒，这些镇痛药一般术后48小时都可以代谢完。所以，麻醉药品哪种好，可能还依据手术部位选择。

最好的陪伴来自父母

“成长陪伴师是近两年兴起的，他们的作用不仅仅只是孩子的老师，提供一些学习方面的指导，更是孩子的朋友，需要陪伴孩子享受世界，感受生活。因此需要老师的综合素质极高，不仅要有教育学、心理学的理论知识，还需要有带孩子的实践经验，最好还有一些特长，能和孩子玩到一起。”湖南省教育研究会会员、长沙幼儿师范高等专科学校专任教师刘湘艺说，成长陪伴师是家庭教育的有益补充，如果能请到

这样一位老师，对孩子的教育、成长肯定是有好处的。

她认为，“儿童成长陪伴师”“家庭成长陪伴师”的出现，一定程度上弥补了父母由于工作繁忙等原因无暇陪伴孩子的空缺，也从侧面反映出一些家庭意识到对孩子多加陪伴的重要性，这是可喜的进步。

“但是，家长也不能完全依赖成长陪伴师去完成孩子所有的陪伴，因为陪伴师的角色仅仅是一个老师给的爱，孩子在成长的过程中，父母的

爱和陪伴是没办法代替的。”肯恩心理的资深咨询师何玲特别指出，需要警惕部分家长把陪伴孩子的任务全部交给陪伴师，自己却乐得当甩手掌柜。

何玲表示，父母的“在场”有助于孩子形成稳定的情绪、健全的人格、正确的价值观。因而，父母再忙也应抽出时间来陪伴孩子。童年的幸福指数与父母的陪伴质量息息相关。如果一味地依赖陪伴师来陪伴孩子，并不妥当，也容易将本应充满温情的亲子

关系异化成冰冷的雇佣或服务关系，不利于孩子的身心健康。

“再好的陪伴师也只能起辅助作用，一旦喧宾夺主成为陪伴孩子的主力军，那就有些本末倒置。对孩子来说，如果缺少了父母的陪伴和爱，孩子可能在青少年时期出现逆反心理，也会有一些安全感的缺失。尤其是儿童处于秩序敏感期、认知塑造期、身心发育期等成长阶段时，更需要父母高质量的陪伴。”刘湘艺对此也表示认同。

4个方法帮家长找到合适的陪伴师

有需要的家庭又该如何选择成长陪伴师？刘湘艺建议家长可以从五个方面进行甄选。第一，是否清楚职业角色定位。陪伴师不仅仅是传道授业，让孩子掌握技能更是家庭理念的引导者，是亲子关系和谐的枢纽。

第二，是否为孩子安排明确的学习培养计划。家长可以让陪伴师提供一个学习安排，

看他是否考虑为孩子定制关于学习的指导和活动，比如带孩子一起阅读、借助实验小游戏引发孩子的学习兴趣、在计划上注重连贯性等等。

第三，是否引导孩子养成良好的生活习惯。比如说可以培养孩子进行时间管理和卫生习惯的养成。

第四，能否主动挖掘孩子的特长跟兴趣。考察陪伴师

是否有意识地引导、陪伴孩子一起参加、探索各种艺术活动，能够激发孩子的兴趣潜能。

第五，是否注重与身心健康相关的活动。比如说运动或者情绪的疏导。引导孩子们与朋友、同学建立良好的人际关系，培养合作意识。

“家长可能会对陪伴师的学历、技能等有更为严格的要求，但要注意这样的服务

会容易突破‘双减’等政策的界限。”何玲建议，相关职能部门应加强监管，规范陪伴师的职业行为，提供陪伴服务的企业或平台也应强化把关，避免陪伴变培训、家庭陪伴师直接“变身”为课后培训师，“正确看待、用好陪伴师，让他们在孩子的成长过程中帮忙不添乱，这才是最重要的”。