

《爸爸当家》互助会，拆解“父式”育儿智慧

今日女报 / 凤网首席记者 章清清 实习生 宋菲斐

“如何引导内向的孩子表达想法和爱”“怎么样才能有效拉近与孩子的距离”……6月24日，芒果TV《爸爸当家》节目联合今日女报 / 凤网、湖南家庭教育研究会、湖南省妇女儿童活动中心特别企划“育见美好 幸福家倍”育儿互助会。现场邀请了育儿专家张雅莲、《爸爸当家·慢享季》四对夫妻及五位萌娃、湖南家庭教育研究会特聘专家王建平，和大家一起聊聊育儿路上的困惑与难题，交流科学育儿的方法与经验，吸引全网超百万人一起“云”养娃。

四位爸爸

四种带娃模式

《爸爸当家·慢享季》中的四个爸爸带娃都各具特色。

蒙古汉子萨琪拉外形是一个蒙古硬汉，但照顾女儿小宇宙时温柔细腻；在互助会上，他分享了如何用21天的训练周期让孩子养成好的饮食习惯。主要是两个原则，控制零食和多运动。张雅莲也补充，家长不要太在意孩子不爱吃某种食物，糙着养，孩子也能健康成长。

羽毛球奥运冠军郑思维平时忙于训练比赛，这次放下工作专职做奶爸，在和儿子艾登的亲子运动互动中重构了亲子对话空间。活动现场，他分享了如何让孩子爱上运动的好办法。他建议，平常多跟孩子玩一下趣味运动游戏像“抢



小熊猫”、叠叠乐等，有助于锻炼孩子的协调和反应能力，平时爸爸还可以多抱着孩子玩转圈圈、飞飞机等互动游戏，对锻炼孩子的感统能力有好处。

跨国家庭王永鸿以“扁担式”持家方式，撑起八口之家，被称为是像“太阳”一样温暖的爸爸。他分享自己用“戏精”的方式去带孩子是为了引导孩子多表达，现在两

个孩子越来越活泼，经常会说“爸爸，我爱你，我要跟着你”。张雅莲也建议，如果想让孩子性格变得更开朗活泼一点，父母最好经常引导孩子敢于去表达，但同时又允许他们保留一点小秘密。最简单易行的办法是多陪伴孩子，多倾听孩子声音，积极走进孩子的心理。

“雄鹰家庭”爸爸以力平时忙于工作，和儿子晤晤相处时间较

少，但他懂得共情妻子全职妈妈的角色，努力融入儿子的小世界，节目中，他分享如何和儿子处成“兄弟”式父子关系。他表示最重要的一点就是要能听懂孩子的话，把他当成最好的兄弟去对待。张雅莲很赞同以力的分享，她表示，拉近和孩子的距离，不仅要能和孩子共情，最好还要和孩子培养共同的爱好、有共同的话题。“拉近距离的最好方式是把自己也变成孩子。”

专家：爸爸要做家里的“定海神针”

湖南家庭教育研究会特聘专家王建平表示，这些爸爸们用自己的行动证明，带娃不仅是妈妈的事，爸爸同样可以

做得很好，甚至在某些方面，他们的教育方式更加独特且有效，同时也让我们看到了“父爱”的多元表达。“其实解决孩子成长过程的种种难题，更重要的是父母双方的共同参与、携手并进。”

张雅莲也表示：“爸爸在家庭中应该是一个‘定海神针’的角色。古话说得好，父爱则母慈，母慈则子安，子安则家和，家和则万事兴。父亲在家庭中的角色非常重要，期待更多的爸爸能觉醒，加入到家庭教育当中。”

本次育儿互助会在芒果TV同步直播，家庭才艺表演收获满堂喝彩，趣味互动游戏考验亲子默契，吸引全网超百万人次观看。

家庭教育·成长改变类栏目 慧爸慧妈手记

小升初，家长两个转变影响孩子学涯成败

文 / 李伟

中考结束，对于小学生家长来说，最关心的必然是小升初择校和升入初中后的学业准备问题，确实在现实生活中很多孩子在进入初中后就出现了很大的差距，有的孩子积极上进，目标明确，成绩稳步上升；有的则对未来没有目标，得过且过混日子。为什么会出现这么大的差距？我认为家长认知的提升和角色的转变，比孩子的知识储备更能决定初中生涯的成败。孩子踏入初中校门这场转身的质量，决定着孩子跨越成长鸿沟的姿态。

1 知识提升，掌握学习技巧更轻松

家长们，你们有没有过这样的经历：一上初中，学习科目一下子多了好多，认知负荷成倍加大，作业堆成山，孩子的时间总是不够用；或者在学习上总是拖拖拉拉，比如英语单词背不下来，语法也一知半解，你急得像热锅上的蚂蚁，可孩子一脸漠然。我推荐两个小办法给大家。这时候，家长可以和孩子一起玩个“四象限时间管理游戏”。把任务分成重要紧急、重要不紧急、紧急不重要、不紧急不重要四类，然后让孩子自己去排列组合，看

看哪些任务要先做，哪些可以稍后再说。一开始孩子可能会手忙脚乱，但慢慢地，他就会领悟到优先级的奥秘。有的孩子通过这种方法，竟然把原本混乱的作业时间缩短了1.5小时，这可比家长天天催着写作业管用多了。

学习拖拉问题的根源在于孩子没有真正将学习当作自己的目标，而只是把它当作父母的“任务”。这时候，目标共识法就能大显身手了。比如，孩子喜欢漫威电影，那就可以和他一起坐下来，聊聊“要是能看懂原版漫威电影，是不是很酷？”孩子的眼睛一下子亮了，这不，一个属于他自己的目标就诞生了——“看懂漫威原版电影”。为了实现这个目标，背单词、学语法就不再是父母的“命令”，而是孩子通往“酷炫世界”的阶梯。孩子自己会主动去查单词、研究句子结构，因为那是他自己的梦想。同样的方法也可以用在提升时间管理能力上。

暑假这段时间，可得好好利用起来，这是孩子小升初衔接的黄金期。家长可以引导孩子自主设计衔接计划。比如，带孩子去参观名校，让孩子亲眼看看那些优秀的学校环境，感受一下那种浓厚的学习氛围，说不定孩子自己就树立起远大目标了。再比如，通过

纪录片来启蒙孩子对“小四门”的兴趣。像《河西走廊》，能帮孩子积累不少历史素材；《地球脉动》又能帮孩子构建起地理概念框架。

2 角色转变，从决策者变成顾问

这个阶段孩子也正处于心理“断乳期”，心里头既想独立，又离不开家长的引导。要是亲子关系处理不好，很容易就陷入一场控制权的争夺战。就拿学习来说，家长一句“快写作业”，在孩子听来，可能就感觉自己的自主权被剥夺了，很容易引发激烈对抗。其实，这背后反映出的是孩子自我意识的觉醒，家长得赶紧转换话语逻辑。比如说，把“必须完成数学作业”这种命令式的说法，换成“你计划怎么安排数学复习”，提问方式从封闭式的，变成开放式的，给孩子留出决策的空间。

我有个建议：试试建立“家庭会议”机制。在家庭会议里，让孩子掌握议程设置权，家长呢，就从决策者变成顾问。比如，当讨论孩子晚归问题时，要是爸爸上来就问“今天和同学做了什么有趣的事情”，而不是直接斥责，说不定就能打开和孩子真实对话的通道，孩子也更愿意敞开心扉，把心里话都掏

出来。

育儿路上，家长的情绪管理是一门必修课。就像孩子数学测试失利，你是不是第一反应就是劈头盖脸一顿骂？其实，这时候可以试试“三分钟沉默原则”。先深呼吸，把情绪放一放，等冷静下来再和孩子说：“这次题目很有挑战性，我们一起看看问题出在哪里。”

用这样温暖的话语代替指责，孩子会更愿意和你分享他的困惑，也能更好地从失败中吸取教训。家长还可以建立自己的成长档案，每月记录三次成功的教育案例。比如“今天忍住代劳的冲动，孩子独立完成了房间的整理”，这些小小的成功记录，就是你育儿路上的宝贵财富，能让你在迷茫时找到方向。

教育专家苏霍姆林斯基曾经说过：“教育不是填充容器，而是点燃火焰。”家长的转身，就是孩子跨越成长鸿沟最坚实的阶梯。育儿是一场漫长而美好的旅程，让我们用智慧和爱，陪伴孩子一步步走向成长的彼岸。