

育儿知识小分享——爸爸的“陪伴”

现如今不少爸爸们明白，自己的高质量陪伴对于孩子来说太重要了，但仍然缺乏耐心和方法。爸爸们扪心自问几个问题：

- 你爱孩子吗？
- 你是否向孩子表达过，很享受和他在一起的时光？
- 如何爱孩子、陪伴孩子，才能让他获得自我价值感和成长？

第一个问题，相信大家的回复都是肯定的。但后两个问题则难住了大部分的爸爸们，他们内敛含蓄的情感表达方式造成亲子之间缺乏互动。

有一项调研显示，在陪伴时间方面，有 50.8%的爸爸们认为自己工作忙，没有时间陪孩子。有超过 40%的爸爸们认为跟孩子在一起的日常活动过于单调，讨厌孩子缠着自己玩。可见，除了不会表达，中国爸爸欠缺陪伴技巧也成为亲子陪伴中遇到的主要困难。

孩子是一本空白的书，每天展开新的一页。每页上写了些什么要看他做了什么，和谁做的。爸爸们，如果希望孩子这本书中有自己，想书中的每一页都散发出独特的光彩，可以这样做：

1. 记在心里

工作忙碌的父亲往往加班多、出差多，这固然会减少与孩子在一起的时间。但是，如果心里有孩子，就可以把父爱带到天涯海角。比如，不管走到哪里，都抽空与孩子视频聊天，或者出差回来给孩子带一个当地的小礼物，告诉孩子你时刻惦记着他。

2. 表达爱意

生活中，大多数父亲都是严肃、坚韧、沉稳的，他们对孩子的爱更为内敛，缺乏热烈的表达。但是爱其实没有“不言而喻”这件事，爸爸不会表达，孩子无法心领神会。爸爸们，每天抱抱、亲亲你的孩子吧，四目相对，让爱在你们之间流转。始终记住，拥抱，不只是小婴儿需要，大孩子更需要通过各种方式来感受你的爱。

3. 一起运动

相对而言，爸爸的运动神经更发达，也更乐意流汗。运动对孩子成长发育过程中的骨骼、肌肉、心血管系统等极为有利。就让爸爸带着孩子外出打球、跑步，或者在家做操，伸伸胳膊，伸伸腿，充分享受运动的快乐。

4. 一起探索

很多爸爸都有很强的探索和尝试欲,加上喜欢动手做的特点,会让爸爸成为合格的体验型学习导师。陪伴孩子不断试错,才能教会孩子随机应变,更好地适应这个快速改变的世界

5. 一起冒险

小孩三岁以后,特别需要爸爸带他们走进自然,去探索和冒险。孩子受点皮肉伤,爸爸通常不会大惊小怪,孩子若遇到危险,爸爸也能及时反应,提供安全性高的冒险环境。

6. 一起阅读

阅读不是一个简单的获取知识的过程,还包括了亲子关系的构建,把孩子抱在怀里,拿起一本图画书,用你男性的嗓音声情并茂地讲出来,效果一定跟妈妈有很大不同。