

数字化时代亲子关系的重塑

近期，“男孩玩《蛋仔派对》充值上万元，父亲连扇自己耳光”的新闻冲上热搜。许多家长感慨：现在的孩子怎么就这么难养？数字时代，家庭教育确实面临很多新课题。如何重塑亲子关系，值得我们思考。

良好的亲子关系是保障家庭教育有效的前提。尤其在数字时代下，很多亲子矛盾都与网络有关，所以，亲子关系不仅是结果，更是影响孩子成长非常重要的自变量。

怎样维护良好的亲子关系？

首先要有时间和孩子在一起，这是保障亲子关系建立的必要条件。第二个条件是必须有良好的沟通，如何说孩子才肯听？如何听孩子才肯说？父母和孩子沟通时要有技巧保证沟通顺畅，而不是把天聊“死”。

另外，陪伴要有质量。这个高质量除了顺畅的沟通，还有一个重要的标准就是对于孩子的情绪接纳。有的孩子游戏输了会放声大哭，很多父母就安抚说输了没关系，但是孩子依然哭，这时候可能就会有些家长逐渐失去耐心，觉得一场游戏而已，怎么这样小题大做？这就是父母没有接纳孩子的情绪，我们要允许孩子有各种各样的情绪，也要给他们消化情绪的时间。

良好亲子关系的建立需要有边界和底线，一方面，要有规则，父母因为爱孩子才会对他们有要求，因为爱孩子才会为他们考虑深远；另一方面，父母和孩子之间是不同的人，父母不能侵犯孩子的边界，这是特别重要的。不能说“因为你是我的孩子，你就什么都要听我的”，这是不可以的。边界和底线，

是数字时代亲子关系必须守住的。

亲子关系面临的挑战

数字化时代，良好亲子关系建立也面临一些挑战。一是陪伴时间的减少，无论是孩子还是家长，花费在网络上的时间变得多了，面对面陪伴的时间会受到很大影响。美国伊利诺伊大学的心理学家做了一项研究，追踪美国几百个家庭，发现大概1个小时的陪伴里，家长平均有3次看手机的现象。这种情况其实在全世界范围内都存在，这是这个时代生活方式的变化。可能孩子很小的时候就会发现，爸爸、妈妈会很喜欢这个叫作手机的东西，甚至对于手机的喜爱超过了孩子（当然这是从孩子的视角来说）。另外，数字化时代亲子关系面临的另一个新挑战是孩子获取信息的途径更加多元，许多方面甚至远超家长，孩子在信息化的使用上，比如手机、网络的使用方面，都比父母厉害。

如何重塑亲子关系

数字化时代不仅仅是指信息化，也包括数字化时代裹挟的其他很多社会发展因素，比如社会压力的不断增加，对未来社会快速变化缺乏认识，我们常常会感觉到“失控”，这种失控必然会影响到亲子关系。所以，在这样的时代背景下，亲子关系的重塑需要以下几个要素：

第一，要抽时间陪伴孩子。父母一定要尽可能抽出时间陪伴孩子，不

仅仅是形式上的陪伴，一定要与孩子共同做有意义的事情。这个有意义的事情，不是大人所理解的有意义的事情，而是孩子成长过程中非常有意义的事情，比如发呆。我们知道玩耍以及发呆对于孩子创造力的培养非常重要，还有一起买菜、一起做饭、一起做家务等，陪伴的情景并不是只有学习。

第二，要为孩子安排丰富多彩的生活。为什么有的孩子沉迷于网络、手机？原因很多。一个非常重要的原因是孩子往往把玩手机和网络当成玩具，而不是工具。因为他们觉得好像除了玩手机之外，也没有太多事儿可以做，丰富多彩的生活可以让孩子更充实，情绪可以在现实中得到满足。

第三，父母要学会沟通，聊孩子感兴趣的话题，充分接纳孩子的情绪。孩子的负面情绪对孩子的成长也是特别重要的，这种伤心、焦虑、抑郁也有它积极的意义，每一种情绪都有积极的价值。

第四，父母要与时俱进，不断学习，尽量跟上孩子发展的步伐。尤其是在网络使用方面，父母一定要做好孩子网络使用的“守门人”，这也是我们在数字化时代建立良好亲子关系非常重要的保障。同时，父母也要借助网络工具，助力数字时代亲子关系的维护。数字时代的家庭教育，虽然充满挑战，但也有很多优势，可以让亲子间重塑为一种共同成长、共同学习、互相监督的新关系。

（据《中国妇女报》边玉芳）

图片来源：IC photo

数字时代，亲子关系变了吗？

亲子关系对儿童青少年发展的重要价值无可撼动，它是自然关系和社会关系相统一的人际关系。正是因为这样，我们一出生就有不可替代性、终身性。

在家庭教育中我们经常会说：“关系大于教育。”良好的亲子关系是孩子成长的重要心理资源，它能使孩子感到被爱、被尊重，变得自信。良好的亲子关系也让孩子对他人和周围的环境有更积极乐观的认识，乐于与父母及父母以外的人交往，建立良好的人际关系。

所以，一个拥有良好亲子关系的人，未来处理人际关系也会比较好。同时，良好的亲子关系使父母成为孩子强大的心理支持，让家庭变得温暖，一个人无论走得多远，家都会成为一个温暖的港湾。亲子关系会影响人的一生，成年后的职场关系、夫妻关系都和早期的亲子关系有关。

欢乐淘书节 “旧书”遇“新主”

本报讯（记者 杨永刚）书香致远，阅见未来。5月15日下午，满族小学举办了第二届淘书节。“旧书”遇“新主”，阅读故事从这里重新开始。

“跳蚤书市”活动中，三年级师生热情高涨，早早地就开始精心筹备起来。家长们也大力支持，陪孩子一起收集、整理平时闲置在家的图书、文具，与孩子齐心协力制作精美的展板、布置热闹的摊位、摆放丰富的货品。

“快来看一看，选一选，走过路过别错过”“机会不是天天有，该出手时就出手”……伴随着吆喝声，“跳蚤市场”正式开市啦！只见学校操场摇身一变，成了一个露天的大“商场”。琳琅满目的商品整齐摆放在摊位上，有

各式各样的书籍、有精致可爱的玩偶、有五花八门的文具、有丰富多彩的生活用品……让人目不暇接。

“售货员”们分工合作，正卖力地将商品推销给“顾客”，一年级的顾客游走在各个摊位之间，为心仪之物讨价还价。一本本图书就像“小跳蚤”一样，从一个学生的手里“跳”到另一个学生的手里，原本被闲置的旧书“活”了起来、“动”了起来。操场上欢笑声、叫卖声此起彼伏，汇成了一曲欢快的集市交响曲，每个孩子都享受着淘书、交换和分享的快乐。

此次活动，不仅为学生们提供了售卖闲置图书的平台，还锻炼了他们的表达、沟通能力。学生们在真实的

购物体验中积累了一定的购物经验，更增强了他们的节约意识、环保意识和诚信意识，真可谓是一举多得。满

族小学也将以此次“跳蚤市场”活动为契机，让书香浸润学生们的心灵，让阅读点亮他们的人生。

