

忙碌的双亲父母，如何才能教出快乐健康的孩子？

好孩子

[美] 克莱尔·刘 / 著

是陪伴出来的

再忙也要陪伴孩子，
再忙也能陪伴孩子



亲子教养方法

风行台湾

的

金石堂 权威推荐

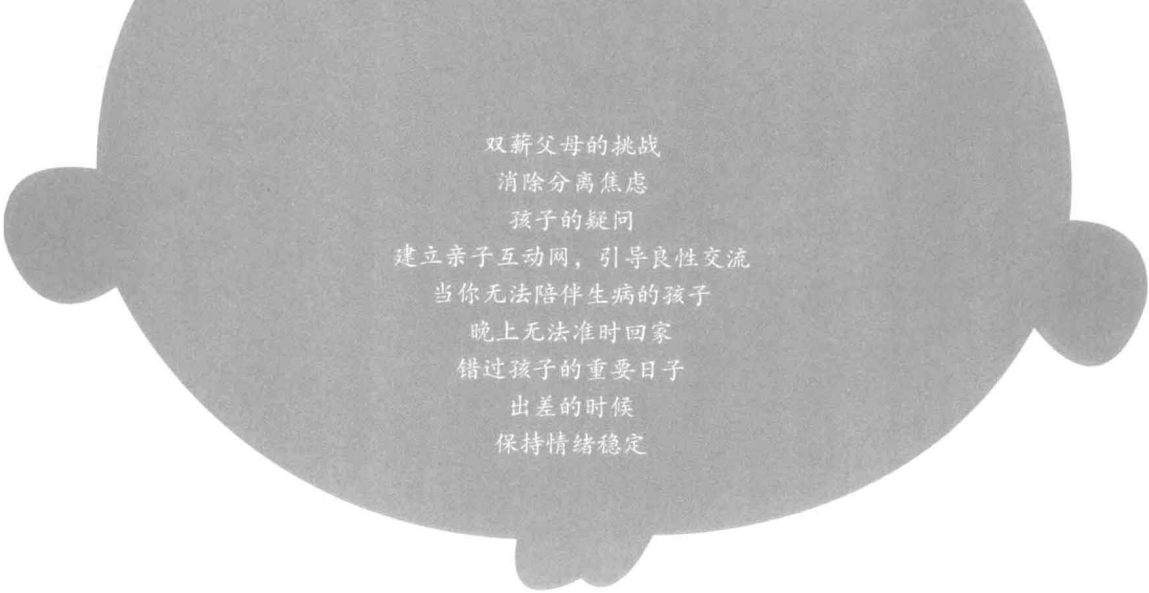
如何应对孩子强烈的依赖行为
找出孩子真正的忧虑

当你无法陪伴生病的孩子
建立亲子互动网
缩短说再见的时间

晚上无法准时回家
当孩子患有慢性病
家务谁来做

出差的时候
错过孩子的重要日子
如何监督孩子的课业

BOOK
磨房书坊出版社



双薪父母的挑战
消除分离焦虑
孩子的疑问
建立亲子互动网，引导良性交流
当你无法陪伴生病的孩子
晚上无法准时回家
错过孩子的重要日子
出差的时候
保持情绪稳定

忙碌的双薪父母，如何才能教出快乐健康的孩子？

好孩子是陪伴出来的

再忙也要陪孩子，再忙也能陪孩子

THE STRATEGIES HOW WORKING PARENTS CAN CONNECT WITH KIDS [美] 克莱尔·刘 / 著



生活·读书·新知

BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

好孩子是陪伴出来的：再忙也要陪孩子，再忙也能陪孩子 / (美) 刘著.
— 广州：广东旅游出版社, 2013.4
ISBN 978-7-80766-467-3

I. ①好… II. ①刘… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第304236号

著作权合同登记号 图字：19-2013-006

本书中文繁体字版本由风向球文化事业有限公司在台湾出版，今授权广东旅游出版社在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构和个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作：锐拓传媒 copyright@rightol.com
特别鸣谢：封面模特庠炜皓、庠爸庠妈，咖啡豆子摄影工作室

- ◎ 策划编辑：张晶晶
- ◎ 责任编辑：张晶晶
- ◎ 封面设计：何汝清
- ◎ 美术编辑：谢晓丹
- ◎ 插图：小明
- ◎ 责任技编：刘振华
- ◎ 责任校对：李瑞苑 刘光焰

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼D、E单元 邮编：510095)

邮购电话：020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

深圳希望印务有限公司印刷

(广东省深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

889毫米×1194毫米 24开 7¹/₃印张 65千字

2013年4月第1版第1次印刷

印数：1-8000册

定价：28.00元

版权所有 侵权必究

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。

好孩子 是陪伴出来的

The Strategies
How Working Parents Stay Connecting
With Kids



1 ■前言 短暂分离是为了美好的未来

3 ■第一章 双薪父母的挑战

6 无法陪伴孩子

- 7 孩子的分离焦虑
- 10 因分离而情绪低落
- 12 因工作而有罪恶感
- 15 该不该留在家里
- 19 觉得自己不像个父母

23 ■第二章 消除分离焦虑

25 克服分离焦虑

- 26 强烈的依赖行为
- 29 孩子的分离焦虑情绪
- 32 父母的分离焦虑情绪
- 35 轻松面对教养

37 ■第三章 孩子的疑问

40 你为什么出门?

- 41 找出孩子真正的忧虑

44 你要去哪里?

- 45 带孩子参观你工作的地方

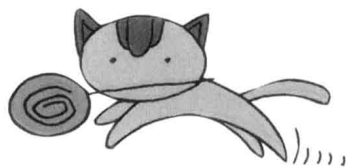
47 我可以和你一起去吗?

- 47 不能一起去上班的理由

49 你什么时候回来?

- 51 建立孩子的时间观念
- 52 教导孩子认识时间

53 你不在时, 谁陪我呢?



55 ■第四章 建立亲子互动网

57 善用电话传情意

61 手机通话无距离

62 电脑即时通

62 视频

64 电脑与网络的使用

66 用录音传递关怀

68 为孩子录音

69 请孩子为你录音

71 用信件表达温暖

73 创意的书信传情

76 建立“家庭互动站”

78 家庭互动站的五大功能

79 ■第五章 当你无法陪伴生病的孩子

83 事前的准备

83 孩子的健康照护箱

85 下班回家时发现孩子生病了

85 让生病的孩子感到舒适的方法

87 孩子还在生病，但你必须出门……

88 在外地也能安慰家中生病的孩子

89 意外状况的预防

90 在意外发生后

92 无法陪孩子看病时

95 孩子患有慢性病

96 让孩子接受你无法在场陪伴

97 ■第六章 晚上无法准时回家

99 错过晚餐时间

100 “煮夫”或“煮妇”缺席

101 亲子晚餐

102 偶尔缺席晚餐

104 长期缺席晚餐

106 家务谁来做

108 当“值星官”不在家时

110 监督孩子的课业

110 不在家时也能监督孩子的作业

113 ■第七章 错过孩子的重要日子

115 如何告诉孩子你无法出席

115 诚实告诉孩子你的状况

117 捕捉珍贵时刻

118 拍下珍贵画面

120 写下珍贵画面

121 画下精彩时刻

122 活动当天对孩子表达关怀

123 释放罪恶感

125 结束工作返家后

126 回家后的适时关怀

128 错过孩子的生日

129 预先庆祝孩子生日或重要家庭日的方法

132 错过孩子重要日子的应变之道

133 ■第八章 出差的时候

135 成立“联络基地”

136 建立“联络基地”的方法

138 利用地图做活动

140 出差前的预告

142 打包行李

143 为孩子设计“打包行李”的活动

145 打包记忆

146 出门前向孩子道别

147 出差期间的感情联系

147 出差时的联络方式

149 收集免费的纪念品

151 结束工作回家

153 身心俱疲回家时

155 重回正常的生活轨道

157 ■第九章 保持情绪稳定

159 评估你的情绪

159 触发情绪的原因

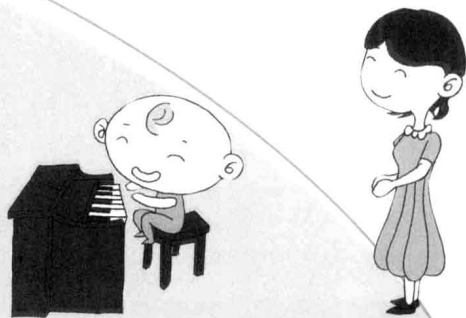
160 触发情绪的时间

161 评估问题

162 学着放心

164 面对问题，正向思考

165 ■第十章 陪伴，给孩子留下美好回忆





短暂分离是

为了美好的未来

身为三个孩子的母亲，以及丈夫经常出差的妻子，我对于父母出差会为家庭带来何种压力十分了解。当丈夫出差时，我的生活便进入备战状态，随时得面对单亲家庭可能遭遇到的种种困难，例如孩子们整天不停地问着“爸爸什么时候回来？”等问题，更教人难以应付的是，看到孩子和出差的爸爸因为分离、无法联络、无法陪伴而产生的无助感受。面对双薪家庭的教养问题，虽然我已尽了最大的努力，但仍时常觉得对孩子无比愧疚。

丈夫出差在外时，我会想办法让孩子知道他们的爸爸在什么地方、在做些什么工作、什么时候会回家，同时也会想办法让他们彼此保持联系，并安抚孩子想念爸爸的心情。

当孩子渐渐长大并开始上学，一家人的生活也有了改变，除了我们自己工作上的问题，孩子上学和参加活动的状况、家里有人生病、家人相处的时间变少了，这些都是新的挑战，也让我们更清楚地看见，不论家庭成员的年龄和身份为何，每个人都有不同的问题要面对。

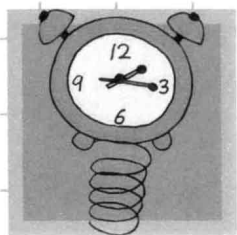
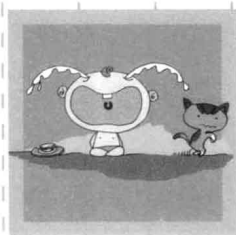
随着家庭需求的改变，我们使用的策略也随之改变。在与孩子分处两地时，我和丈夫会想出10多种联系的方式，并善用手边任何可以利用的东西，以达到沟通的目的。例如因为晚上必须加班开会而无法回家时，我们会想办法在晚餐时或在孩子的书桌上留下传递爱意的信息；当我们无法陪伴生病的孩子，或无法出席孩子的重要场合时，我们会想出各种技巧与方式，帮助自己克服痛苦和沮丧。


我把这些技巧与方式记录下来和朋友们分享，希望父母亲们在与孩子分离时知道如何回答孩子的疑问，进而让他们觉得安全、放心、受到疼爱，同时也希望父母们能根据各自家庭的需求，适度地调整技巧与方式，借此带给家人美好的回忆、增加家人彼此联系的频率，并更进一步发展出自己的技巧与方式。

当父母，不可能永远不出错，也不可能永远一个人承担一切。尽管双薪家庭的父母生活步调匆忙，但通过这些技巧与方式还是可以帮助家人的。我期望父母们能带着较少的罪恶感出门，孩子们能了解与接受生活中不可避免的分离时刻，而且就算不在彼此身边，也都能感受到彼此的爱与关心。

第一章

双薪父母的挑战





从你把新生儿从医院带回家的那一天起，到送孩子离家上大学，或孩子离开你去追求事业的那一天为止，每一天，都是父母的挑战。尤其当孩子还在幼年与童年时期，对父母的高度依赖总让父母片刻都不忍心离开他们。

只是，不论你如何努力，为人父母总会有缺席的时候，任何一个父母都无法分分秒秒地守在孩子身边。其实，缺席并不重要，重要的是孩子如何看待父母缺席这件事，而这也是父母需要努力完成任务。父母必须协助孩子了解、整合父母不在的这些时刻，如果父母处理得宜，自然能提升孩子的自我价值感，变得更加独立、对世界更有安全感，也懂得与人保持联络的技巧；他们会明白，就算父母偶尔或经常会缺席，双方也一样能建立起紧密的情感与联系，因为，虽然无法每天都在一起，但心灵与精神上却时时刻刻相依相伴。

生活中一定有必须分离的时刻。如果你和绝大多数人一样是个上班族，那么有许多时候是必须得和家人分开的，每个上班的日子，你和孩子一大早便各自奔赴不同的地点，除了这个固定缺席的时间之外，有时你还得加班、到外地出差，或是外出参加应酬，这些都是你不得不成为缺席父母的理由，而且即便是全天候的家庭主妇或主夫，也仍然得面对和孩子分开的情况。



如果你的孩子性格比较独立，那么分开的过程会很顺利，几个拥抱、亲吻，再加上一句“待会儿见”就行了；但是，若你的孩子依赖性强，或是孩子忽然变得很粘人，那么和孩子分离时就会变得困难重重。

当家中有0-12岁的孩子时，“分离”对双薪父母与孩子来说都是巨大的挑战。就算分离的过程很顺利，我们还是会挂念孩子，会担心他们是否有得到妥善的照顾，是不是一切安然无恙，是不是过得开心快乐。

特别是在分开的时候，听到孩子语气焦虑地问：“你要去哪里？”“你什么时候回来？”“我可以跟你一起去吗？”这些问题更令我们不由自主地心生愧疚。不过，既然分离是无法避免的，那么父母就该想办法帮助自己和孩子减轻分离的焦虑，尝试如何以愉快、轻松的态度面对无法共度时光的遗憾。

>> 无法陪伴孩子

大多数时间我喜爱在家中和女儿待在一起，但有时，当我站在窗边看见其他父母去工作，这让我觉得自己没有为自己的生命做过什么。

当个全天候妈妈留在家教养子女，其实并不是一份吸引人的工作。即使你的能力再好，它也无法给你升迁的机会，没有休假的时间或午餐时间，而且每天得疲惫不堪地超时工作，更无法享受劳工保险的福利。这看起来就像一份毫无价值可言的工作，然而全职父母的工作就像所有上班族做的任何工作一样，都具有相当的生产力与价值，毕竟没有任何事会比教养出一个健全的人更重要。

但是，外出工作真的会感觉自己比较有价值，比较有成就吗？调查显示，孩子与父母分离会产生焦虑感，而外出工作的父母——尤其是母亲——经常会因为与孩子分离而显得情绪低落，因为无法随时照顾孩子而感到有罪恶感，于是人在外面，心却留在家里，甚至觉得自己不像个父母。尤其是必须到外地出差过夜时，对家中有年幼孩子的父母更是一种煎熬。



孩子的分离焦虑

对绝大多数年幼的孩子而言，与父母分离时心里都会产生分离焦虑感，在他们的心中，分离没有时间的长短，短暂的分离对他们来说就像永恒那么久，令他们感到焦虑不安。他们可能会在早上你送他们到幼儿园门口或小学门口时，用让人心碎的声音喊着：“妈妈，不要走！”这种情景常常让你痛苦地对孩子深感内疚。

以下几个方法，可以帮助孩子减轻分离焦虑情绪。

■ 缩短说再见的时间

减轻孩子分离焦虑的最好的方式，就是缩短说再见的时间，这个方法不但可以减轻孩子焦虑的情绪，还能让孩子知道一切都不会改变，让他们的心情可以安定下来。

■ 创造分离仪式

透过一个固定的分离仪式，把这个令人心情低落的时间变得轻松、容易一些。每天与3个孩子在幼儿园与小学门口分离时，我会亲吻一下她们的额头，并把一个飞吻吹到孩子的手掌中，再将她们的手掌合起来，然后对她们说：“你看，妈妈一直都在你身边喔！”即便老大上了小学后，已不再有分离焦虑的情况，但她还是会向我索取额吻与飞吻，因为那些吻让她觉得与我很亲昵。

我的朋友苏太太，则是利用物品来帮助读幼儿园的女儿转化，从女儿3岁上幼儿园至今1年多了，她每天送女儿到幼儿园门口时就会拔下头上一个漂亮、可爱的发夹，夹在女儿的头发上，并对女儿说：“这个发夹是我们俩的最爱，现在你帮我戴着，一直到我放学来接你哦！”女儿每次戴上那个发夹就很高兴，好像她与妈妈的心紧紧连在一起。

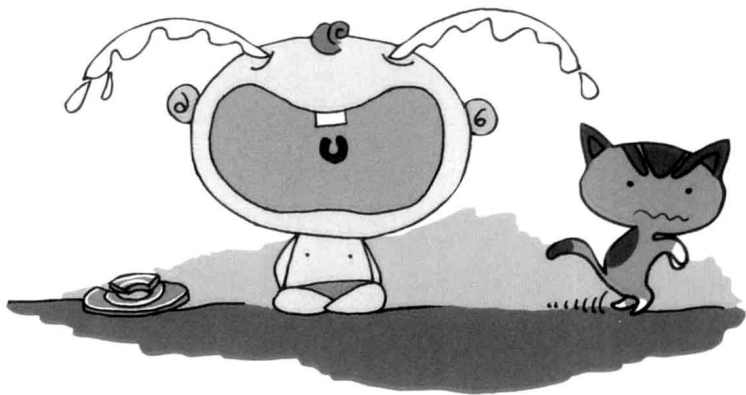
■ 不要偷偷溜走

不要趁着孩子转身之际、不注意或玩得正专心的时候，没有向他们说再见就偷偷摸摸地溜走。你以为他没有看到你离开就不会难过、焦虑，但是等到他们发现父母不见了的时候，反而会更加感到慌张不安。你可以告诉他：“你乖乖去上课，等你放学的时候，妈妈一定会站在校门口等你。”



■ 不要拖拖拉拉的不忍离开

当孩子不想让你走的时候，一定会让你痛苦万分。在那些场合里，你可能会企图拖延离开的时间，直到看见一个笑脸为止，但是大部分的时候，这么做只会把痛苦的时间拉长。不要说“如果我现在去上班可不可以”来请求孩子允许。这个答案一定会是很洪亮的：“不！”相反的，你可以用陈述事实的方式说：“拜拜咯！小南瓜，吃完点心之后，我就会看到你啦！”





因分离而情绪低落

分离焦虑不是孩子的专利，父母一样得面对分离带来的情绪问题。即使是最高兴的人，也不可能时时刻刻都是笑嘻嘻的，所以心情低落时，你也没有必要用罪恶感来加剧已经沉重的心情。当你因为与孩子分离而陷入低落情绪时，不妨让孩子知道你只是个平凡人，偶尔也会有情绪低落的时候。孩子是很敏感的，当你隐藏负面情绪去陪伴他时，他绝对可以感受到你的情绪，而他的情绪也会受到影响，这样的陪伴并不会带给他快乐与心情上的稳定。因此，绝对不要让忧郁低落的情绪影响你正常的作息、家庭气氛、工作或人际关系。

让孩子知道你的喜怒哀乐，就是让孩子了解生命有起有落，有时表现出伤心并没有关系，而且能让别人分担自己的忧伤也是很好的，但是绝不可以把负面情绪加于孩子身上，那是不公平的。孩子偶尔可以处理“妈妈今天心情有点不好、有点悲伤”的状况，但无法承受与处理“妈妈都是因为我才伤心、心情不好的”的情境。