编辑 单明月 | 美编 徐丞 | 校对 伊韦

她画了我看手机的样子

分享人：6岁女孩母亲韩女士 记录整理：一楠

“妈妈，你陪我玩一会儿嘛。”

“好，妈妈坐这儿陪你。”

我坐在爬行垫上，手机还攥在手里。女儿在旁边搭积木，我一边“嗯嗯”地应着，一边刷手机。她搭好一个歪歪扭扭的塔，喊我：“妈妈你看！”我眼睛没离开屏幕：“看到了，好棒。”她不说话了。过了几秒，我抬头看了一眼——她已经把塔推倒了，正低着头抠垫子上的图案。

我没太在意，继续刷手机。她又喊我：“妈妈你看这个。”我“嗯”了一声。她说：“你都没看！”我这才放下手机：“看了看了，搭得真好。”她瘪着嘴：“你刚才根本没看。你一直在看手机。”

那句话让我有点心虚。但我还是嘴硬：“妈妈不是坐这儿陪你了吗？”她小声嘟囔了一句：“你人在这儿，眼睛不在。”

我开始回想自己陪孩子的时间。每天下班回家到睡前，大概有两个多小时。这两个小时里，我在干什么？做饭的时候她在旁边转，我说“妈妈忙，你自己玩”；吃饭的时候我一边吃一边刷手机；她在客厅玩，我坐在沙发上回工作消息；她让我讲故事，我讲两页就忍不住瞟一眼手机。

按时间算，我陪她的时间不少。但按质量算，有多少分钟是我真的在看她的眼睛、听她说话、跟她在一个频道里？我认真算了算，可能不到二十分钟。

这个发现让我挺难受的。我一直觉得自己是个陪孩子的妈妈，朋友圈里也经常发陪娃日常，可实际上，我陪的是手机，不是孩子。

有一件事让我印象特别深。那段时间她特别喜欢画画，画完就拿给我看。我每次都说“画得真好”，然后继续低头看手机。有一天她画了一幅画，拿过来放在我的手机屏幕上，挡住了我的视线。我有点烦：“你干吗？”她说：“妈妈你看，我画的是你。”我拿起来一看，画的是一个人坐在沙发上，低着头，手里拿着一个长方形的方块。旁边站着一个很小的火柴人，手里举着一幅画。

她说：“这个是你，这个是我。你一直在看这个方块，我叫你你都不理我。”

我看着那幅画，说不出话来。她把手机画成了一个方块，把我画得很大，把她自己画得很小。在她的世界里，我就是那个坐在沙发上、眼睛只盯着方块的人。她举着画站在旁边，一直在等我看她。

那天晚上，我把那幅画贴在了冰箱上。

后来我试着改。我做不到完全放下手机，工作消息要回，家里的事要处理。但我给自己定了一个规矩：每天有半小时，手机放在另一个房间，只有我和她。这半小时里，她想玩什么我陪她玩，她说什么我听。不做饭，不打扫，不回消息。

第一天的前半小时，她有点不适应。她问：“妈妈你手机呢？”我说：“在充电，不看了，这半小时就陪你。”她想了想，拉着我去搭积木。搭了十分钟，她忽然停下来看我：“妈妈你还在看吗？”我说：“在呢，你看，我一直在看。”她笑了，继续搭。

我以前觉得陪孩子很浪费时间，但那天我发现，时间没有变慢，是我以前从来没有真正在场过。那天她搭了一个大城堡，我帮她扶着歪掉的塔尖。她一边搭一边给我讲，这个房间是谁住的，那个门是给小猫走的。我听到很多以前没听过的东西。

后来我每天尽量保证这半小时。有时候是晚饭后，有时候是睡前。有时候只有十五分钟，有时候能到一小时。时间不长，但她开始变了。她不再频繁地问“妈妈你陪我玩吗”，因为她知道每天有那么一段时间，是专门给她的。她也不再抢我的手机，因为她知道那个时间手机不在我手里。

有一次她跟我说：“妈妈，你最近陪我玩的时候，眼睛一直在我这儿。”我说：“那你喜欢吗？”她说：“喜欢。比以前喜欢。”



AI制图

■专家点评

孩子要的不是陪着 而是在一起

韩女士的反思，说出了很多职场父母的心声：明明每天都回家，明明周末也带孩子，可孩子还是说“你不陪我”。问题出在哪儿？出在陪着和在一起是两件事。陪着是物理距离近，在一起是心理距离近。孩子对陪伴的判断标准，不是妈妈在不在这个房间里，而是妈妈的眼睛是否在我身上。

韩女士女儿画的那幅画：一个大的人盯着方块，一个小的人举着画站在旁边，这是无数孩子共同的心理画面。手机抢走的不是家长的时间，而是家长的注意力。而孩子最需要的，恰恰是注意力。

韩女士后来的调整，做对了几件关键的事：

第一，给无手机时间一个明确的界限。她没有说“以后我不玩手机了”，这不现实。她说“每天有半小时手机不在这个房间”。这个边界是具体的、可执行的，孩子能感知到的。孩子知道那半小时妈妈是我一个人的，安全感就有了保障。

第二，陪伴的质量不取决于时长，取决于在场感。半小时全神贯注，比两小时心不在焉更有价值。韩女士发现“时间没有变慢，是我以前从来没有真正在场过”，点出了陪伴的本质：孩子在意的不是你在她身边待了多久，而是你有没有真的跟她在一起。

第三，让孩子参与决定陪伴活动。韩女士让女儿决定那半小时做什么。孩子有了主动权，会更投入，也会更信任这段陪伴时间。如果每天都是家长安排“我们来读绘本吧”，孩子感受到的是被安排；如果是“你想玩什么，妈妈陪你”，孩子感受到的是被重视。

第四，不追求完美，但追求可预期。韩女士做不到每天一小时，也做不到完全放下手机，但她给了孩子一个可预期的承诺：每天有那么一段时间，妈妈是专属你的。这种可预期性，比偶尔一次全天陪伴，更能增强安全感。

那幅画着妈妈低头看方块的画，不是控诉，是邀请。她在说：“妈妈，你抬起头看看我。”后来，那个说“你眼睛一直在我这儿”的孩子，不是在夸你，而是确认：妈妈真的在我身边。这半小时，比任何昂贵的早教班都值。

（点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）



使用公勺公筷
文明健康用餐

公勺公筷是文明的象征，更是健康的守护。它让每一餐都安心，让每一次相聚都温暖。使用公勺公筷是对他人的尊重，是对健康的负责。

徐州报业传媒集团 宣 广告