

母亲节特别策划

80 后女孩,学习做一个

“80 分”妈妈

本周日是“母亲节”,今天,我们专门为 80 后的女孩做一篇母亲节文章。80 后女孩已经成为新晋妈妈的主力,而她们多是独生子女,她们的童年百宠千娇,直至成年,大多仍未离开父母的荫护。但某一天,她们当了母亲,按专家的说法,她们中的很多人心智、情绪还像个“小女孩”,既管理不好自己的情绪,也不能给孩子良好的情绪支持。既缺乏养育孩子的心理条件又没有心理能力,所以很多时候面对孩子成长的种种问题,时常会显得不知所措、束手无策。这种状态既影响孩子的成长,又影响到自己的情绪和健康。所以,想当妈妈,先做点准备,从怀孕一开始就要不断学习,学习做一个起码“80 分”的妈妈。

Part 1

缺乏母亲素质是年轻妈妈的“硬伤”

- 打造自己的气质和持家技能
- 从浮躁走向平和的心态塑造
- 控制自我的定力培养

宋庆龄说过:教育好一个男人只是教育好了一个人,教育好一个女人就是教育好了一个家庭。而古希腊著名的思想家、政治家亚里士多德对母亲素质要求更高,他说:“必须有优良的妇孺,才会造就优良的城邦。”

“现在,年轻妈妈们往往还不懂得如何做一个好母亲的时候,孩子便出生了。”儿童教育专家、教育心理博士冯夏婷发现——

很多 80 后女孩可能从来没有认真考虑过该如何做一个好母亲,而在成长过程中又缺乏做母亲的教育,比如家政、烹饪、理财、园艺、插花、育儿知识。

因而目前大部分母亲的心理素质和养育孩子的技能还是比较欠缺。孩子出生后,一大堆的问题都涌出来,这让新妈妈们措手不及,这种混乱和盲目不仅会影响孩子的成长,还会影响到自己的情绪和健康,这对于中国年轻妈妈来说算是一个“硬伤”。

母亲是榜样。比起唠唠叨叨的诸多要求,母亲的气质更能成为示范。华南师范大

学附属幼儿园副园长吴冬梅说——

妈妈希望孩子怎样,在他面前做成那样就好了。比如,你希望他爱读书,就在家营造一个好的读书环境与氛围。

在幼儿园里,吴冬梅能够接触到各种类型的家长,母爱泛滥的、焦虑不安的、斤斤计较的、急功近利的……每一个妈妈恨不得把世界上所有美好的东西全部奉献给自己的,生怕错过任何一个机会和漏掉任何一个细节。这种状态,带给孩子的其实是负面的情绪影响:焦虑、不安、无所适从……

国家心理咨询督导师、武汉大学心理研究中心特约研究员韦志中从《西游记》中悟出育儿之道,他认为,从现代心理学视角看,观音在《西游记》中实际上是充当着悟空妈妈的角色,而且是一位非常合格的妈妈。

孙悟空那么顽皮的孩子,跟着师傅去西天取经,一路上那么多妖魔鬼怪,各种危险和诱惑,为什么观音作为“母亲”就不会焦虑呢?从心理学的角度讲,观音有一个健全的自我,她拥有爱、智慧、信任、希望、独立性、忠诚、创造等诸多积极的特点,同时她有着超强的心理素质的,从不手忙脚乱,失去分寸。她也有足够的耐心和定力,时机未到,绝不出手。

Part 2

学会为孩子当“拉拉队”而不是当“考官”

- 摒弃用“考”的方式要求孩子,用“考”的结果衡量孩子
- 在不远处保持关注
- 让孩子感受母亲的支持

冯夏婷指出,做一个母亲,平常心很重要。她说:“在我看来,孩子遗传了父母的基因,在智力、性格等都有父母的印记,这些对孩子今后的成长起到重要作用。因而,无论孩子是石头还是金子,作为母亲,你都得接受,因为这就是你生命的延续,实际上也就是接受自己的一部分而已。”

在孩子成长的过程中,一个母亲要做的就是在一旁陪伴、照顾、引导。对孩子来说,母亲就是一个拉拉队队长,为孩子加油。孩子在这种暗示下,对自己有更积极的认识,这些正能量就会爆发小宇宙,聚积成长的动力,那么孩子就会越来越朝着你希望的方向发展,否则,你越着急,越是不满意,越是批评、挑剔孩子,那么他就越有可能向你不愿意看到的方向发展,事情就是那么的奇怪。

韦志中认为,要学会在“不远处”关注孩子。“不远处”这 3 个字其实是一门艺术。

Part 3

从“无间”到“有间”,从寸步不离到有求才应

- 不主动干涉,尊重孩子的判断
- 让孩子学会寻找解决方法
- 该出手时才出手

韦志中说,“有求才应”是观音的管理技巧。

《西游记》里孙猴子闯祸是家常便饭,每次化解困难,悟空就会去搬救兵,不过他搬救兵是有先后顺序的,先是天上的朋友,再是老师长辈,最后才是观音。孩子也一样,遇到了困难,是不会首先回家求救的,定会先找遍所有同学、朋友、老师,实在不能解决了,最后才找父母求救。观音对这一切了如指掌,但是她没有因此就急忙跳出来,显示自己的神通广大。事实上,等悟空硬着头皮来找到她,她还装作什么都不知道。

妈妈作为孩子的重要家人,是孩子尊重敬仰的对象,所以每个孩子都希望能在父母心中留下好印象,自己处理自己的问题。一旦他们闯祸,便会害怕父母知道,这也是孩子维护自己自尊的一种需要。同时,找身边的朋友,也算是孩子自己发挥主动解决问题的尝试。

因此,韦志中认为,当孩子面临困难的时候,妈妈就应该像观音一样,该出手时才出手。

《西游记》中,除非在危难之时,观音极少主动帮助孙悟空,她尊重并且相信孙悟空的判断,一直坚持“有求才应”的原则。

(摘自《羊城晚报》)



儿童教育专家、教育心理博士 冯夏婷

致力研究 80 后女孩走向母亲角色之路 你能够给孩子最好的礼物,就是让你自己的人生美满幸福。一定不要把孩子当作你生活的全部,一个成功的妈妈要懂得放手,无论你是事业型妈妈还是全职型妈妈,你都要有自己的生活乐趣,比如画画、运动、种花种草、外出旅游等。有滋有味地活着,才可能成为一个好妈妈。因为当孩子觉得妈妈活得健康、快乐,那么孩子也感到幸福、开心。



国家心理咨询督导师、武汉大学心理研究中心特约研究员 韦志中

从《西游记》中悟出育儿之道 做一个好母亲得要学会学一学观音。她其实时刻都在关注悟空的成长,在“不远处”观察孩子的状况,又不做过多的干预。一个好母亲首先是仁慈,在性格上,最好是“三七开”,即三分勇敢、独立、刚强,七分宽容、慈悲、柔软。如果反过来,母亲性格上过于强硬,对孩子凡事都要求完美,那对孩子简直就是一种“压力”。



华南师范大学附属幼儿园副园长 吴冬梅

在幼儿园看到年轻母亲百态 在幼儿园里,能够接触到各种类型的家长,母爱泛滥的、焦虑不安的……其实,做一名智慧型的母亲,我们缺的不是母爱,缺的是素养和理性。无论何时何地,当有孩子在场的时候,别忘了你的一面镜子,请做好正面示范。做示范前,请思考一下:你的方法是孩子喜欢的还是令孩子反感的,它对孩子的影响是正面的还是负面的。

