

育儿经

恰到好处母爱

◆ 鱼爸

一个女孩子，会成为妈妈的骄傲。而拥有一位好妈妈，也会是孩子一生的骄傲。

很多妈妈说：“自从当了妈，就忘了自己是谁。”的确，当妈不仅是角色身份的变化，还有内心的变化。

每个妈妈都会期待，自己的孩子长大后是什么样，同时也会忧心，自己会变成什么样的母亲，会不会因为自己的无知和犯错伤害到孩子。归根结底就是自己给孩子的爱够不够。其实，我们要给孩子的是恰到好处的爱。怎样才能付出恰到好处的母爱呢？

在爱孩子之前，妈妈先要好好爱自己。这样，孩子才能坦然、快乐地接受你的爱。你快乐，孩子才快乐。妈妈的表情，是孩子心情的晴雨表。面

对满面愁容的母亲，孩子的内心是不会平静和快乐的。他们会猜，是什么让妈妈不高兴了，妈妈会不会对自己发脾气呢？

科学家斯蒂芬·格伦回忆自己的母亲时，提及了一件事。一天，他从冰箱里取出了一瓶牛奶，刚走了几步，就一失手将牛奶瓶掉落在地上，顿时厨房里一片狼藉。但母亲并没对他发火，更没处罚他。她说：“哦，我从来没有见过这么多牛奶洒在地上，真有意思！好了，反正已经如此了，在我们收拾干净之前，你想玩一会儿吗？我想，玩牛奶说不定也很有意思。”他真的就玩起了牛奶。几分钟过后，母亲又说：“牛奶是你洒在地上的，也应该由你来收拾干净。”就这样，两人一起将地上收拾得干干净净。后来他回忆说，正是从那时起，他明白了无须害怕犯错，错误往往是学习新知识的开始。

我很想为这个母亲点赞。一个恰到好处的妈妈会宽容又耐心地对待犯错的孩子，不会打击、责骂孩子的笨手笨脚。

在养育小小鱼的过程中，我也常遇到这样的时刻。他犯了错，我会急不可耐地想去纠正他，或对他指指点点，责备他的不是。我知道我爱孩子，可我还是会伤害他。就像蒙台梭利说：成人虽然非常热爱儿童，但在他的内心仍然会产生一种强有力的防御本能，总担心自己的安宁生活和财产被弄脏或打碎、被下一代破坏，所以会不自觉地阻拦儿童的活动，责罚孩子的纠缠或过错，这种防御本能是一种缺乏理性和贪婪感的结合。所以，我们常常责备孩子，并非是因为孩子的错误，仅仅是因为他们激怒了我们。

另外，做了妈妈以后，千万不要将自己跟孩子绑在了一起。过

度的爱，只会让彼此有一种窒息的感觉。恰到好处的妈妈懂得放手，会得体地退出。尤其在面临孩子分睡和入学这样的时刻。

记得小小鱼刚开始跟我们分睡时，最大的阻力就是来自鱼妈。她觉得孩子小，会踢被子。又觉得陪孩子的时间本来就不多，看着看着，孩子就长大了，要尽量多陪陪他。我苦口婆心地劝说，最后还是当了狠心人。我总认为，当孩子到了可以独立的时候，父母就要学会放开。

通常孩子2岁时就开始了独立的第一步。从这时开始，父母要有意识地给他创造适当的独立空间。比如让他们单独玩一会儿，不要去打扰。学会让他们跟其他家人单独相处一段时间。这些都需要父母的支持，特别是妈妈要放下心。

到了3-5岁，孩子会越来越多地显露自己的个性。他们的情绪迅速发展，脾气也会越来越大。此时的妈妈不要过多地压制孩子，而要多理解他们的情绪，学会接纳。否则可能会阻碍他内在自我的发展，破坏其一生的性格。当然，在妈妈退出的时候，爸爸要能起到一个过渡的作用，让孩子能隔远一点感受到来自母亲的爱，并且习惯这种分离的感觉。如果分离的时候，内心还有满满的安全感，就不会那么黏着妈妈了。

此外，从小培养孩子的审美，也是我们家庭教育的一个重要方面。所以，给孩子恰当的母爱的同时，也要好好爱自己，做一个精致的妈妈。成人的气质是由儿童期间的审美导致的，童年的审美奠定了人一生的审美倾向和生活品质。妈妈的精致得体，比爸爸们的外在美更重要。因为敏感而聪明的孩子们，也会将目光更多地聚焦在美丽的妈妈身上。在孩子的心里，自己的妈妈应该是最漂亮、最元气满满的。

弗洛伊德说：“童年的经验影响人的一生。”每个人的最初经验都来自自己的母亲。婴儿时，妈妈用乳汁哺育孩子。而妈妈对待生活的态度和为人处世的方式，将影响孩子的一生。一个女孩子，会成为妈妈的骄傲。而拥有一位好妈妈，也会是孩子一生的骄傲。

本版图片 视觉中国

留言板

过程比结果更重要

——编者

颖静

作为80后上海妈妈，我承认自己有着深深的焦虑。我曾总结过自己最容易出现焦虑情绪的时间段，差不多就是已经下班了却还有一堆工作没做完，心想着要早点飞回去陪孩子，而人还留在工位上。

这大概就是我一直过着的焦灼生活，每天都争取能早点下班回家带娃，但又非常担忧自己的职业生涯发展不好，毕竟生育已经让我的职业生涯比不少同龄人慢两拍了。陪孩子的时候一方面想着要给她快乐的童年，一方面又怕她太过落后。而等到孩子睡了，我还要看看各种资讯资源，为了自我实现，为了不断进步。

我动笔写下此文的原因，不是为了抱怨所有既成事实的人生，而是想要分享另一件事，如何直面我们内心的焦虑。

总结下来，自我调节焦虑情绪的主要方式分为情绪转移和情绪疏导，排名比较靠前的购物、吃零食、睡觉、健身等，属于情绪转移，然而哭、心理咨询、倾诉属于情绪疏导。

先说情绪转移，负面情绪的转移是一种有效的快速处理方式，但长期来看，情绪疏导显得更加重要。有人会说，不要压抑自己的情绪，哭出来也没什么不好，而且哭完以后总会觉得自己好了一点，但很快，或许再遇到一些不顺利，焦虑情绪又会卷土重来。

仔细分析，其实焦虑源于我们对某些事物的欲望，不仅仅是担忧，还会有恐惧的情绪。就说做妈妈这件事情，从最初开始的是不是要全母乳，怎么样才能让孩子和自己都睡整觉，每一个敏感期是不是给予了孩子最好的支持和发展，有没有让家人站在一个战线等等，那些值得担忧的事可能说一天也说不完。还记得我的孩子两岁时摔跤磕破了嘴唇，本来长得很美的唇形从此留下了一道小伤疤，如果一直焦虑下去，那以后我就不让她跑了吗？

错了，我们应该要对抗这种亲子焦虑。

我不否认自己作为一个家长，会有希望自己孩子优秀的心态，我有这样的愿望，但我也知道，人生是一场马拉松，为什么我们一定要赢在起跑线？而且，我一直相信，人生是个过程，人生中的任何事情，都是经历比结果来得更重要。

另外，大多数不必要的焦虑情绪都是源于过度担忧的心理，担心自己不被认可，担心孩子不被认可……其实，以一个妈妈的焦虑视角来看，我们要做到的最重要的是接纳孩子。我的孩子一直到九个月还在保持每个晚上醒来三到四次奶睡的节奏，她小时候甚至不愿意吃奶瓶，天知道那一年大家有多辛苦！但无论如何，她还是我心目中的天使宝宝，正如我常常告诉她的那样，我爱你，没有条件。

其实轻度的焦虑也可以认为是一种好的情绪，有焦虑感也表示你是一个正常的人，有欲望、期待和目标，而且在意自己如何去实现。健康的焦虑，比如适度的担忧、警惕、慎重，都能帮助我们实现期待。

利用好自己的焦虑，要知道，你是一个什么样的妈妈，就能养育出一个什么样的孩子，正视焦虑，理性面对，接纳自己，做一个有能力幸福的人。

隔代亲

做个开明的外婆

◆ 孔明珠

据说一般老外婆都与我一样，自以为生养过子女，再怎么标榜自己开明，都听小辈的，总免不了倚老卖老，参与共建。

曾在朋友圈里看到过一个帖子，说中国家长操心的事，99%都是无用的。而一个孩子的学业成绩，与父母的关系最大，其中有四个因素：学历高、生孩子晚、职场努力、家中书多。看到这里，我不禁笑出来，自从当上外婆，真的是整天瞎操心，其中操心最多的是外孙女啦啦的吃。

据说一般老外婆都与我一样，自以为生养过子女，再怎么标榜自己开明，都听小辈的，总免不了倚老卖老参与共建。我在美国帮着女儿带啦啦，三个月时就不断嘀咕可以给她喂粥衣了，可以吃炖蛋了，至少也得加米粉了。可是女儿不让，说没有营养。她与女婿一起去参加美国人办的辅食班，回来说不能让我家孩子养成喂饭的习惯，得与美国孩子一样，用手抓着吃，不管吃得进吃不进，先培养对食物的兴趣。

啦啦5个月时，女儿一边喂奶（职业妈妈很少亲喂，更不奶睡）一边看那辅食老师给的视频，她家半岁的小孩自己在餐椅面前的盘子里捞手指胡萝卜、土豆条吃，看上去愉快又省心。我赶紧蒸胡萝卜、西兰花、南瓜等，到晚餐时间，一家人一起上餐桌，在啦啦的餐椅面板上丢几块菜，由于从小就训练啦啦的手指能力，啦啦很快就学会抓紧食物往嘴里塞。由于食物太大、太长，啦啦不能顺利吃到时，女儿也不允许我表现出大惊小怪的样子，更不能上前帮忙，而小啦啦胡乱塞，弄得脸上、身上、台面上、地上一塌糊涂时，他们都装着很镇定的样子，不看她，仍然自己吃自己的饭，甚至啦啦喉咙梗住了，吐了，他们也不急躁，只轻轻地问宝宝一声：“你怎么啦？没事的！”女儿说，孩子身体生理构造会对异常情况作出反应，自己解决问题，果然大人不去帮忙，啦啦咳几下，干呕一下，一会儿就顺利通过了。

我当外婆的心理素质渐渐提高了。一天女婿煮鸡腿，女儿说留一个不要调味，让啦啦吃。当那个硕大的鸡腿放到啦啦台板上，她快乐地伸手抓住时。我真的惊呆了，什么呀，她可从来没吃过肉，上来就吃鸡腿不是开玩笑吧。婴儿不是该从吃肉汤、肉糜进步到吃大块肉吗！眼看着啦啦镇定地将鸡腿塞嘴边，如我所料，没牙齿的人，哪会啃

鸡腿呀。鸡腿一会儿滑下来，一会儿滑下来，啦啦只是吻到鸡皮而已。于是我冷笑道，开什么国际玩笑，6个月吃鸡腿，异想天开。女儿回答道，只是让她认识鸡腿，培养对食物的兴趣，吃不吃到无所谓。

啦啦的肠胃蛮争气的，女儿做牛肉饼给啦啦吃，没事，女婿得意大利宽面，她捞起来，拖在下巴上吸溜着吃，一天女儿兴冲冲买回来椰子油，做番茄炒鸡蛋，我想这汤汤水水的，看你咋不喂怎么办，不成想，女儿仍然“啵”地倒在啦啦餐桌上，那红红黄黄油汪汪一大摊的场面，让洗净双手的啦啦很兴奋，我不忍卒看躲回房间叹气去了。

我在美国呆了5个月回国了，啦啦7个月便进了美国托儿所，早晚由父母接送。由于之前粗放科学的喂养，啦啦很快适应托儿所节奏，不哭不闹好吃好睡，成为老师最喜欢的小朋友。