

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



编者按

家庭从不是妈妈一个人的“战场”。本期,我们透过“10后”孩子的纯真视角,在探讨“妈妈不必做什么”的同时,深入追问“谁来做”“怎么做”等问题,让每个家庭成员都能在家庭坐标系中找到属于自己的位置,也让每一位妈妈都能在爱与被爱中,找到属于自己的平衡与自由。

妈妈 你不必是“超人”

妈妈在家庭中扮演着怎样的角色?你希望家庭成员如何参与家庭事务?让我们一起来看看不同年龄的孩子,对妈妈有着怎样的观察与期待。

我的妈妈无处不在,无所不能:早上她会叫我起床,为我端上美味的早餐;出门前,她会叮嘱我不要遗漏了东西;放学后,妈妈变着花样给我做美食。现在,我逐渐长大了,很多事情可以独立完成。我希望自己能从被保护的“小鸡崽”成长为家庭的“小帮手”,和妈妈共同照料、守护我们的小家。

——毛可欣 13岁

在我的家中,有勤劳的妈妈、懒惰的爸爸、动不动就掉眼泪的妹妹和丢三落四的我。我们家大部分事情,不论是购物清单、晚餐菜单,还是穿着打扮、待人接物,都由妈妈做主。有时候我想自己拿主意,妈妈会觉得我“长大了,不听话了”。我想告诉妈妈,我不是在反抗,只是希望像个独立的个体一样成长,你也可以放松一些、多爱自己一些。

——余子悦 12岁

妈妈是我心目中的“最佳拍档”。幼时,妈妈总是抱着我,为我讲故事;长大后,我开始自己看书,妈妈成为良师益友,和我共同探讨书中世界。我希望妈妈能参与到我的许多事情中,我会给她讲生活点滴,她也会和我分享工作中的趣事。这种像闺蜜一样的关系,让我倍感幸福,希望未来可以和妈妈一起创造更多美好回忆。

——苏嘉琪 11岁

妈妈照料着全家人。尽管她偶尔唠叨、急躁,但她对我们的爱与奉献我都看在眼里。我想少惹她生气,想让她每天都开心。我力所能及的事情,比如自己上下学、收拾房间、整理内务等,都可以不用妈妈帮助了。最近,我和弟弟准备研制一道创意菜,在母亲节当天亲手做给妈妈吃,希望不要太难吃。

——陈扬洋 11岁

如果我家庭成员组成一个“战队”,那肯定非常团结、分工明确。爸爸是“后勤保障队长”,不仅负责付款买单,还肩负着调动情绪的重任;妈妈是“团队领袖”,只要她说话,我们绝大多数情况都会乖乖听话。我们小朋友则是带来欢笑的“捣蛋鬼”和“快乐因子”,共同谱写家庭的温馨乐章。

——龚雯玥 12岁

在我困惑时,妈妈用柔和的话语为我答疑解惑,如同春风拂过心田;当我感到害怕时,她是宁静的港湾,敞开怀抱给予我勇气。在我家,妈妈是掌控全局的“指挥官”,无论安排日常事务,还是协调家庭成员间的关系,都游刃有余。爸爸是沉稳可靠的“贝斯手”,他存在感低却不可或缺。而我,则是乐团里灵动的“长笛手”,用清脆悦耳的声音为家庭增添活力与欢乐。

——尹雨翼 14岁

在日常生活中妈妈给予了我无微不至的关怀,其他人也分担着各自的事务。爸爸负责规划日常开支,爷爷和奶奶负责照顾家里的小动物,哥哥则喜欢打理花草。

——郭伊宸 8岁

我也有能力参与家庭事务,比如照顾小动物、帮忙买菜等。我还可以学习做些简单的菜肴,比如番茄炒鸡蛋。这样既能和家人分担,又能锻炼我的生活自理能力。

——郭伊宸 8岁

在我15年的生命中,妈妈为我付出了太多,现在我已经成长为一名可以为家庭承担一些责任的少年。我认为,我们应该主动参与到家庭事务中,主动承担整理家务、规划学习等事务。

——李福杰 15岁

我觉得我的家就像一个温暖的房子。爸爸是“地基”,妈妈是温暖的“床”,而我愿意做照亮家庭的“明灯”,在爸爸妈妈的帮助下,越来越亮,照亮整个家庭。

——李福杰 15岁

我想,作为一位14岁的初中生,不需要妈妈再参与我的假期计划安排了。我认为自己已经具备了自我管理的能力,清楚自己应当做什么。我们也可以共同协商做出合理的安排。

——王紫萱 14岁

在我的观察中,家庭事务往往都落在了家庭里的女性身上,比如妈妈和奶奶,好像天生就是她们的责任。但我认为,既然是“家庭事务”,就应该由全体家庭成员共同分担与参与。部分男性成员更应该主动帮忙,为孩子做好榜样,而不是用“我不会做”等借口来搪塞。

——王紫萱 14岁

在我眼中,妈妈就像一位全能的“后勤部长”。无论是接送我上下学,为我准备饭菜,还是辅导我完成作业,她都尽心尽力。随着年龄的增长,我希望妈妈能够尊重我的独立性,在穿衣、学习等方面减少干涉。我希望我们能够像朋友一样交流,分享彼此的想法和感受,而不是单纯地处于指令与服从的关系中。我相信,通过这样的互动,我和妈妈之间的情感纽带会更加牢固,我们的关系也会更加和谐。

——谢佳沂 12岁

在妈妈眼里,我永远是长不大的小孩。她包揽了许多我可以自己完成的事情,将我护在她的羽翼之下,这样的保护让我无法充分体验成长的艰辛与乐趣。我希望通过整理房间、独自旅行等方式,在实践中成长。我想郑重地告诉妈妈,我已经长大了,这些事情我完全有能力做好,请相信我。

——宋珂玥 13岁

在我们的生活中,妈妈似乎包揽了家中所有的烦琐事务。我们的每一次“主动”承担往往只是心血来潮,而妈妈的默默付出却被当作理所当然。然而,家务并非妈妈一人的责任,而是应该由家庭成员共同分担。爸爸可以主动承担洗碗、买菜等家务活,我也可以帮忙拖地、洗衣服,这样不仅能减轻妈妈的负担,让她感受到更多的幸福,整个家庭也将变得更加和谐。

——何浩铭 13岁

当家里的每一个角落都留下我们3个人的付出时,自然会处处充满爱与笑声。

——何浩铭 13岁

(本报记者 张文博 马晓冰)

当“超人”成了妈妈的代名词,谁来为她们按下暂停键?从清晨的早餐准备到深夜的作业辅导,从应对孩子的情绪波动到消化自我的焦虑内耗,妈妈们的日常像一根紧绷的弦,稍不留神便可能“断裂”。本期,我们邀请到成都开放大学家庭教育学院教师、国家三级婚姻家庭咨询师刘智,谈一谈如何为妈妈做“减法”。

培养孩子的自主能力 妈妈的责任是“放手”

“从孩子每日的穿衣、饮食到升学择业、婚恋选择,许多妈妈习惯性代替孩子做决定、担责任。”刘智坦言,从孕育孩子开始,妈妈便形成了一种固有认知,认为孩子始终是需要被保护、被指导的个体,这种源自天性的责任感,让她们在育儿路上越走越沉重。

如何实现“逐步放手”?刘智指出,关键在于顺应孩子的身心成长规律。以小学阶段为例,孩子正处于“他律”向“自律”过渡的关键期,妈妈需要在监督与放手间寻找平衡。比如管理电子设备使用时,初期可共同设定明确规则并适当提醒,随着孩子年龄增长,逐步允许其在约定范围内自主安排时间,即便出现反复也要保持耐心。“若孩子没有主动求助,妈妈不必过度干预。”刘智说,当孩子进入青春期,独立意识增强,此时妈妈的角色应转变为“安全岛”,明确告诉孩子:“我随时支持你,但你可以先尝试自己解决。”

刘智提到,在放手的过程中,许多妈妈容易陷入两种极端:一是因焦虑而反复干预,二是彻底放任。前者源于对孩子能力的不信任,后者则可能导致孩子因缺乏支持而自我放弃。如何用具体行动传递信任?她建议,避免空洞的夸赞,转而关注孩子的努力过程。例如,当孩子学会骑自行车时,与其说“你真棒”,不如肯定其练习中展现的坚持与勇敢。“信任不是盲目鼓励,而是基于对孩子真实能力的观察。”她提到,日常生活中,妈妈可通过“肯定具体行为”“允许试错”“明确支持边界”等方式,让孩子感受到“被信任的安全感”。

“共同成长”或许是一条值得尝试的路径。刘智分享了一位妈妈的经历:孩子备战中考期间,这位妈妈没有过度介入孩子的学习,而是自己报考了研究生,通过“各忙各的”,将注意力转移到自我提升上,既减少了对孩子的过度关注,又以实际行动传递了信任。最终,孩子顺利通过中考,她也成功考上心仪院校。“当妈妈把一部分精力放回自我成长上,亲子关系反而更加松弛健康。”刘智总结说,这种“共同成长”不仅能缓解妈妈的焦虑,也能让孩子在独立探索中感受到被尊重的力量。

为妈妈做“减法”

■ 本报记者 张文博

家庭协作分工 育儿不是妈妈的“独角戏”

每当有妈妈感叹“辅导作业比上班还累”时,总能引发一片共鸣。这种疲惫背后,折射的不仅是育儿的琐碎,更是家庭分工长期失衡的缩影。这一现象既源于生理与传统的惯性,也折射出社会角色的固化认知,将“妈妈是唯一责任人”的观念延续至孩子成长的每个阶段。

长期超负荷运转下,委屈与压抑的情绪悄然滋生,甚至容易演变为“受害者心态”。这种情绪不仅会加剧夫妻间的摩擦,还可能让孩子过早地卷入家庭关系的张力中,他们或通过对刻意乖巧讨好母亲,或通过叛逆行为转移矛盾,无形中扭曲了正常的亲子互动模式。

打破这一僵局的关键在于重新定义家庭角色,育儿不是妈妈的“独角戏”,而需要父母共同承担。刘智以“脚手架”与“安全网”比喻父母的互补作用:爸爸提供支撑与勇气,妈妈给予守护与包容,二者缺一不可。然而现实生活中,爸爸的参与常因“母亲守门员效应”受限,妈妈的不信任或高要求,无意识中阻隔爸爸的介入。例如,有的妈妈抱怨丈夫带娃“不靠谱”,在对方尝试时反复纠错,最终让爸爸失去积极性。“男性也需要被鼓励和肯定。”刘智建议,即便爸爸带娃时买了垃圾食品、允许孩子多看动画片,只要不涉及安全底线,妈妈不妨“抓大放小”,先肯定丈夫的付出,再温和沟通改进方向。

隔代养育的协作同样需要智慧。许多妈妈因育儿观念差异与祖辈产生摩擦,但“老人没有义务按我们的标准执行”,刘智建议以感恩为前提,明确责任边界:祖辈可负责生活照料,父母则主导教育规划。家庭协作的本质是互相尊重与适度妥协,若妈妈能放下对细节的掌控,爸爸也能发挥男性优势,从宏观角度协调家庭分工,许多冲突便能自然化解。

“当妈妈不再孤军奋战,而是和家人共同承担责任时,整个家庭系统会重新运转起来。”刘智表示,育儿从来不是单方面的牺牲,而是一场需要全家人默契配合的“共舞”。

减轻心理内耗 轻装上阵才能走得更远

辅导作业到深夜、周末奔波于兴趣班、时刻紧盯家长群消息……这些

场景勾勒出许多妈妈的日常画像。她们的疲惫不仅来自身体的透支,更源于无形的心理消耗。“脱发、睡眠不足只是表象,更深层的是焦虑、自责和价值感缺失。”刘智指出,当社会将“完美妈妈”与“牺牲奉献”绑定,许多女性不得不同时承受外部期待与自我苛责的双重压力,这种“母职绑架”正悄然侵蚀着她们的心理健康。

“苦难不等于母爱,牺牲也不该是母职的标配。”刘智提到,社会对母亲的道德化叙事,常常将育儿异化为一场“满分考核”。而自我审判的背后,则是“密集母职”文化对女性价值的捆绑——既要要求妈妈事无巨细地付出,又默认她们必须无怨无悔。更令人担忧的是,这种情绪会通过微妙的方式传递给孩子。当妈妈将疲惫归结于“为孩子牺牲”时,孩子可能形成一种畸形的责任感:他们或通过过度追求完美来“补偿”母亲,或通过隐藏真实情绪避免给妈妈“添麻烦”,最终失去表达真实自我的勇气。

面对心理内耗的困境,学会“课题分离”是破局的关键。刘智以作业辅导为例:孩子若未完成作业,承担后果的主体应是孩子本人,妈妈的角色是提供学习环境和情绪支持。然而现实中,许多妈妈不自觉地越界成为“监工”,甚至代劳本该孩子独立完成的任务。“就像牵马到河边,喝水应由马自己决定。”她比喻道,明确责任边界不仅能减轻妈妈的负担,也有助于培养孩子的自主性。

“自我关怀的前提是觉醒,妈妈们要意识到,暂时放下家务,不管孩子,天不会塌。”刘智建议,妈妈们从微小行动开始:听一段喜欢的音乐、品尝一块蛋糕,或每天抽出15分钟练习八段锦。“当我们允许自己不完美,才能以更松弛的状态面对生活。”这些低成本的方式,本质上是给心灵按下暂停键,让情绪得以喘息。

当妈妈陷入情绪低谷时,家人的情感支持尤为重要。例如,丈夫发现妻子情绪低落时,可以用“你看起来有些焦虑,咱们聊聊吧”替代“别太矫情”,这种共情式沟通能让妈妈感到被理解。更重要的是,家人要用实际行动分担责任:接手一次晚餐准备、带孩子到户外活动,或主动规划家庭放松日。“真正的支持不是空洞的安慰,而是让妈妈从具体困境中抽身,获得喘息的空间。”刘智说。

