

# 适时放手 孩子会感激你

获得第91届美国奥斯卡金像奖最佳动画短片的《包宝宝》起了宝爸宝妈们的共鸣：妈妈对小包子的爱，就像对孩子一样体贴。但随着包子长大，想要交更多朋友，想要私密空间，妈妈却极度不适应，出现各种打断包宝宝和朋友接触的行为。成年了的小包子有了女朋友，妈妈竟然要包宝宝在自己和女孩子之间做一个选择！当包子对妈妈表达了温情，却决然地跟女朋友走的时候，妈妈受不了了，一口吞掉了包子！

现实中，有多少父母亲正以爱的名义捆绑子女的成长？有多少孩子内心无助、对父母充满恨意？这两个心理现象，都是不恰当的。妈妈们，是时候降低一下你们的焦虑了。

## 控制欲 不实际的期待 让你对孩子越不满意

为什么孩子越大，我们对他们越不满意呢？因为我们对孩子有一些期待，是不符合实际的。比如说，孩子很小的时候表现出聪慧，家长就会盼他长大了以后比别的孩子都强。事实上，孩子们在入学以后，他们的智力水平基本相当，他们的学习能力也相差无几。因为孩子的成长结果不符合家长的期待，家长就更加焦虑。

此外，家长们经常做的就是，把已经长大了的孩子当作很小的孩子去控制，于是一直到孩子长大，他们都无法成为自己。

生活中，很多家长以孩子为生活的中心，通过控制孩子来达到安全地掌控自己生活的目的。一旦孩子不为他们所掌控，家长就会觉得自己的生活无从着落，是不安全的。于是，这种来自生命底层的深

深的恐惧感，会使得他们有一种拼命地去抓住孩子、抓住孩子的生活的捆绑式的行为。

把孩子一直当作小孩去教育、去管教、去控制，呈现出妈妈对于孩子成长的不信任、高焦虑。妈妈不愿面对孩子的成长变化，也不愿意面对孩子和自己的关系越来越远，这就造成了亲子关系之间的需求不匹配。

## 适时放手 这些事儿你做到了吗？

于家长来说，在孩子成长的不同阶段，适度地放手，才是有助于孩子自主成长的好方法。这个“放手”，既不是让你放开手、嘴不闲着地唠叨，也不是让你完全撒手不管不顾。怎么才能把握好这个度？

**从爬行到直立行走，支持自然成长。**孩子会爬了，就会到处爬，就有可能碰到房间里的物品，会有各种不安全的情形发生。这个时候家长要做的，就是把房间的地板收拾利索，给孩子能够爬行的便利和安全环境。这个时候的放手，是支持孩子靠自己的成长动力来锻炼四肢的灵活，手眼协调，颈部力量的发育，大脑神经更丰富地连接。从爬行到直立行走的过程中，放手不放眼，保护孩子的安全是最重要的。

**会穿衣服了就要自理。**带着欣喜的目光去看孩子长的每一个本事，大小便会找便盆了，会穿裤子了，会穿上衣了，会穿袜子和鞋子了，会整理自己的小书包了。

“会”了的事务，就交给他自己来做，鼓励他，引导他做得更好。不要因为穿反了鞋子、穿倒了裤子而训斥。

这个阶段的放手，是鼓励孩子自主成长的做法，放手不放眼，孩子慢慢自理，入园以后家长放心。

**会写作业，就是个好学生！**小学一年级的孩子，每天积极主动地把作业完成，就是个好学生。这个时候重点在于孩子学习兴趣的培养，而不是家长们理解的：从小就要写好、写对。太严苛的教育，会让孩子产生畏难情绪，进而厌学。这个阶段的放手，是支持孩子为自己的目标而努力，放手不放眼，引导孩子形成好的学习习惯。

**有朋友了，真好。**孩子小学高年级进入青春期，慢慢会形成自己的社会圈子，这是他们社会化进程中必经之路。就像影片中的包宝宝，希望和朋友在一起。家长们要鼓励孩子交朋友，交对自己有助益的好朋友，是孩子一生的财富。对朋友的帮助，是孩子内心丰富的精神补养。

这个阶段的放手，是支持孩子慢慢地成为他自己的好方法。放手不放眼，引导孩子学会人际边界更加清晰，和朋友相处更自如。

**妈妈和媳妇，从来都不是二选一。**影片中的妈妈在包宝宝要跟女孩去独立生活时，逼迫孩子在自己和女孩之间进行选择。孩子选择和女孩离开，妈妈才崩溃。梦中是对包宝宝，现实中是对自己的儿子。

妈妈对孩子的依赖之情，我们能够看得很清楚，但是对于孩子来说，妈妈和媳妇，从来都不是二选一的。因为他们无论身处天涯、和谁在一起，心里都是爱着妈妈的。

如果妈妈们能够信任孩子是爱自己的，能够信任孩子可以成长得更好，就聪明地放手吧。在孩子成年以前，放手不放眼，耐心陪伴、教育；孩子成年以后，充分尊重他们自己的想法，支持他们成为更好的自己。

文/王晶(国家二级心理咨询师)  
原文刊载于《北京青年报》



## 把生活还给孩子 才能找回你的孩子

只有把生活还给孩子，才能把你的孩子找回来。如果你总在控制孩子的生活，那么孩子没有自己的生活，他就始终要逃离你。当你把自由还给孩子，孩子内心总有对妈妈的爱。

独立生活之前，包宝宝抱住妈妈表达爱意的样子，你看到了吗？影片中我们不难看出，包宝宝是个心智健康的孩子：

**包宝宝在成长中得到正常发展。**他在幼年时依赖妈妈，少年时希望有自己的朋友和空间，青年期发展社会关系和情感关系，包包的发展遵循着人类孩子发展的必然规律。

包宝宝形成了自己独有的社会

关系。包宝宝的社会化很恰当，并且有了情感关系，有了女朋友，这是正常的社会化发展路线。

包宝宝在有了女朋友之后，对妈妈满怀感激。说起来，孩子对妈妈的感觉，那是内心里满满都是爱。就在他要跟女朋友出门之前，还不忘回来摇动妈妈的腿，抱着妈妈撒个娇才出门。这说明包宝宝对妈妈的爱是足够多的，而且边界也清晰。

包宝宝懂得安慰妈妈。会安慰妈妈的孩子，是因为他们懂得妈妈对自己的爱，在因为自己和女朋友独立生活，惹得妈妈生气以后，孩子回来看望妈妈，他会给妈妈买她最爱吃的东西，安慰她。

生活中我们经常看到，有一些妈妈采取用力过大的教育，限制、压制，甚至诅咒似的教育孩子，甚至于以命相搏。然而，这种方式只会换来孩子的无奈、无语和内疚感。妈妈们往往就利用孩子的这种内疚感，再次提出更多不合理的要求，阻碍孩子的成长。

其实，只有当孩子的自我更好地成长，内心有足够的力量，像包宝宝那样和妈妈之间建立起恰当的边界，既疼爱妈妈，又和她保持各自独立的状态。在自己有需要的时候求助于妈妈，在妈妈需要自己的时候，尽力去照顾妈妈，才能够冲破这种内心极度不安全的妈妈的教养魔咒。