

给孩子最好的,90后辣妈“患”上焦虑症

专家:教育孩子,自身应先受教育

进口奶粉、尿不湿,形形色色的早教班……如今的80后、90后父母总会想方设法在物质上给孩子“最好的”,但这反而折射出新生代父母在育儿中前所未有的焦虑感。27岁的张女士是一位新生代辣妈,最近她陷入了育儿困惑和焦虑:“难道给孩子最好的,还不算是好妈妈?”对此,心理专家表示,给孩子最好的,不代表就懂教育,“父母教育孩子,自身应先受教育。” ■ 陈红 记者 马冰璐



给孩子最好的,还不算是好妈妈?

27岁的张女士家住合肥市王卫社区,她是一位典型的90后辣妈,育儿经验一窍不通,女儿一直由婆婆照顾,她每天的任务就是下班后陪女儿“玩”一会儿。张女士坦言,她的小公主马上两岁了,但从出生到现在,她和老公却没怎么抱过孩子,甚至换尿不湿的次数也微乎其微,“可能带得少,面对孩子哭闹,我们经常不知所措,这时候公婆就会唠叨,让我们别添乱。”

虽然不擅长带孩子,可张女士却自认是个称职的好妈妈,“在物质上,我总是想方设法给

孩子最好的。”凡是女儿用的东西,她总是在各种微信群、朋友圈里问过来人,挑选最好的那款。最近,张女士又开始周旋于各个早教机构,她想为女儿选一个最好的早教培训班。

“我希望能给孩子最好的教育,但是过程往往不顺心,常常搞得自己心烦意乱,我感觉,自己越来越焦虑。”她说,随着女儿渐渐长大,却发现自己在家庭教育方面毫无建树,“不懂得怎么和孩子沟通,更不知道该如何教育她……”心急如焚的她正准备去社区心理咨询室向心理医生寻求帮助。

父母教育孩子,自身应先受教育

据一项全国千人问卷调查结果显示,对如何教育孩子存在“困惑”与“焦虑”的父母占比高达81.7%，“严重困惑焦虑”的占到14.1%，这些父母大都是高学历，他们希望一切做到最好，而这种对孩子的过分关注，常常会导致对孩子的过度溺爱。调查结果还显示，75.4%的被调查父母没有接受过正规的家庭教育知识培训与咨询，29%的父母没有读过家庭教育的书籍，47.2%的父母认为“家庭教育的关键”只是教育好孩子，而与父母自身的教育无关。

“各方面都给孩子最好的,不代表就懂教育。”国家二级心理咨询师周金妹说,张女士的遭遇其实是眼下在新生代父母中比较普遍的育儿焦虑的表现,“言传身教,家庭教育应该是

一种生活教育。”周金妹表示,自己时常观察身边的家长,“很多父母只会拼命让孩子上各种早教班、辅导班,并没有意识到自己也要充电,掌握一些家庭教育理念。”

“产生大量‘问题孩子’的家庭原因,主要是家长教育的缺失。”周金妹说,由于父母履职教育的缺失与滞后,致使当下很多父母在子女教育问题上存在着误区,既存在溺爱、错爱、不会爱的问题,也存在夺爱、失爱、不能爱的问题。

周金妹认为,家长的育儿焦虑,根本上是父母缺乏正确的家庭教育观念指导,“为人父母,首先自身要受教育,才能逐步建立起有利于孩子成长的家庭教育机制。”

试试这4条建议,摆脱困惑和焦虑

1、去掉悲观,用积极的想法去关注问题的发生。

无论遇到什么事,一切没想的那么糟,这种积极的心态也会传递给孩子,影响孩子,使孩子乐观向上。

2、先处理好自己的情绪,再处理问题。

俗话说,“三分养育,七分等待”,家长一定要有平和的心态,将情绪和问题分开,这样就可以让孩子在宽松的环境中成长。多欣赏鼓励你的孩子。打击孩子,孩子就会产生焦虑,而大人为了追求一下子达到完美,也会产生焦虑。

3、家长要学会放松。

首先要有自己的空间和生活,讲究有质量的陪伴,放松一下再去陪伴孩子会有更好的效果。

4、请把时间“浪费”在孩子身上

学会将工作和生活分开。真正地给孩子高质量的陪伴,将情绪留在工作中,不要在家陪孩子还想着工作上的事,或将工作中的情绪带到生活中来。不要害怕这是“浪费”时间,即便是,这也是最值得的“浪费”、最值得珍惜的时光。



书名:王蒙的道理——我的人生哲学

定价:79.8元

出版社:安徽教育出版社

内容简介:

《我的人生哲学》是王蒙最为畅销、最为纯粹的关于人生思考的集成之作。作者结合自己几十年的人生传奇体验,剖析人生的各个环节,讲述人行于世的种种道理,是一本对当代人如何安身立命、如何处世为人具有强烈现实参照价值的人生幸福圣经。



书名:王蒙的道理——庄子的享受

定价:79.8元

出版社:安徽教育出版社

内容简介:

《庄子的享受》为《老子的帮助》的姊妹篇,是王蒙对《庄子》内七篇的解读。作者立足于现代人的视角,以文学家的笔触对庄子思想进行了现代化的阐释与个性化的演绎。立意新颖,视野开阔,语言调侃,文采激扬,古今中外,信手拈来,纵横捭阖,气势磅礴。



●M.9527男,合肥重点大学副教授,博士,42岁,1.80米,儒雅博学,兴趣广泛,多套住房,经济优越。诚觅40岁以下,高中以上,1.63米以上,温柔端庄,面容姣好的单身女士为友,携手人生。

●M.9592男,合肥部署科研单位工程师,36岁,1.82米,国外留学博士后,未婚,积极进取,谦和重情,高知家庭,车房俱全。诚觅一位34岁左右,1.60米以上,本科,肤白气质佳,温柔秀丽的未婚小姐爱相随。

●M.9834男,合肥国有金融单位,28岁,1.79米,硕士,真诚正派,积极进取,未婚,年收入50万。诚觅一位28岁以下,1.63米以上,本科及以上,容貌清秀,肤白气质佳的未婚小姐永结同心。

●F.6089女,合肥银行机关工作,26岁,1.69米,硕士,未婚,肤白貌美,温柔贤良,独女,自有复式,高知家庭。诚觅一位32岁以下,1.75米左右,本科以上,品貌好富内涵的未婚先生携手同行。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室),了解详情情况。咨询电话:18919621348(崇老师)