

母亲节,让我们直面“妈妈的压力”

□记者 张贵坊 见习记者 尹亮
马菁华/文 张晓理/图

昨天是母亲节,来自子女和社会的真诚祝福,让天下所有为人母者幸福着、感动着。但即使在让妈妈觉得最幸福、最无悔的这一天,我们还是从不少妈妈身上,尤其是子女正上小学、初中、高中的妈妈群体中,感受到了她们面临的重重压力——她们,总是带着疲惫和焦虑。

在接受晚报记者采访时,一名妈妈感慨道:当妈妈容易,当一名合格的妈妈不容易,当一名优秀的妈妈更不容易。

那么,当下母亲们主要承受什么样的压力?什么原因造成了这些压力?如何能够科学地缓解这些压力?

在母亲节到来之际,晚报记者带着以上问题,以子女正上小学、初中、高中的母亲为对象,进行了走访、调查。

焦虑、郁闷、忙碌——母亲压力 远超父亲

王女士在我市某事业单位工作,有一个8岁的女儿。作为单位的业务骨干,王女士在工作上干练、自信。但谈起自己8年的“母亲生涯”,她向记者大倒苦水。王女士说,自从有了孩子,她的生活就是围着孩子转。孩子上学后,她更忙乱了,天天要接送孩子上下学,为孩子做饭,周六、周日还要带孩子参加培训。

王女士说,单位里好几个同事的孩子都和她家女儿同龄,一听说谁家的孩子又上了什么培训班,或者听说谁家孩子如何优秀,她就变得慌乱、烦躁,马上就想到要不要再给孩子报个什么培训班。

“我经常向丈夫抱怨,自从孩子上学后,我的精神状态就持续处于焦虑、郁闷、忙碌中。同样是父母,为啥爹就那么好当,妈就非得做牛做马?”王女士一脸愤愤地告诉记者。

“父母大讲堂”是我市一家主要关注父母困惑和素养提升的教育咨询机构,该机构负责人王彬告诉记者,每次办讲座、做咨询,他都有非常强烈的感受:在中国,做父母的真是太辛苦、压力太大了。由于许多父亲都将大部分精力放在事业上,照料孩子、教育孩子的工作在很大程度上都依赖母亲,母亲们普遍承受着极大的压力。

王彬说:“有调查显示,在中国,母亲是最焦虑的群体。这种说法一点都不过。”



校外,等待孩子走出考场的妈妈。

压在妈妈身上的“四座大山”

那么,母亲的压力主要有哪些?

晚报记者委托洛阳日报报业集团小记者俱乐部,对我市10余所小学、初中的学生进行了问卷调查,并将调查结果与“父母大讲堂”教育咨询机构所提供的材料进行综合分析,发现了压在妈妈身上的“四座大山”:子女的学习成绩、与子女沟通、相互攀比和社会环境。

“四座大山”之一:子女的学习成绩

● 孩子说:成绩不好,妈妈脸色就不好,连爸爸都不敢大声出气……

分,分,学生的命根!问卷调查显示,学生重视分数,很大一部分原因是来自妈妈的压力。“父母大讲堂”提供的材料也显示,对子女学习成绩的过分关注与焦虑,构成妈妈们的最大压力,也造成母女、母子关系紧张、对立。

芳林路小学二年级一名小学生在问卷中写道:“我考试考了双百分,我妈妈最喜欢我,最开心、放松。我考试考了两个95分的时候,我妈妈最不喜欢我,最有压力。”

白马小学一名六年级同学在问卷中写道:“我越是知道妈妈在乎学习,为嘛爹就那么好当,妈就非得做牛做马?”

市直一小一名小学生说:“每次考完后,只要我成绩不好,还没有走到家,我就能想到妈妈会是什么脸色。连爸爸晚上都不敢大声出气,电视也不敢看……”

父母大讲堂机构负责人王彬说:由于绝大多数家庭的子女日常教育都是由妈妈承担,妈妈对子女的期望一般都会高于父亲,母亲也就成了孩子学习压力的最大承受者,分数甚至成了一些妈妈唯一的快乐源泉——高分等于快乐,低分等于不快乐。其实,孩子成绩不好,除了厌学、缺乏动力、方法不当等因素,还受许多原因影响。

“四座大山”之二:与子女沟通

● 孩子说:她不让玩电脑、看电视,但是她却整天上网偷菜……

多次来我市开办亲子讲座的北大心理学博士、资深心理咨询师、慧与(中国)教育培训事业机构教育培训总监吴和芳接受记者采访时说:“孩子学习成绩不好会给母亲带来压力。但比这个压力还要沉重、持久、难以解除的,是和子女的沟通压力。”

问卷调查结果印证了吴和芳博士的论点:七成以上的孩子认为,与妈妈存在沟通问题。调查同时显示:孩子年龄越大,选择“和妈妈存在沟通问题”的比例就越大。

市实验小学一名二年级女生这样解释为什么不爱和妈妈说话:“她不让玩电脑、看电视,但是她却整天上网偷菜,这我不服气。”

“四座大山”之三:拿孩子攀比

● 孩子说:最讨厌听妈妈说“我都是为你好”和“你看人家……”

在问卷调查中有这样一个问题:“妈妈的哪些话,你最不爱听?”调查结果显示:“我都是为了你好”和“你看xxx家的孩子……”是最令孩子讨厌的话。

一名初二学生这样描述他的妈妈:“在家属院里,和我一样大的学生有五六个,大家都在一个学校上学。每次考完试,妈妈都挨家挨户打电话,问其他孩子考试成绩怎么样。要是我考得好,妈妈就会在家里高兴得手舞足蹈;要是我考得没有他们几个好,妈妈就会不停地在家里说:‘你让妈妈在院里怎么好意思见人啊。’”

“四座大山”之四:社会环境

● 孩子说:最喜欢善良和正直的妈妈

问卷中的最后一个问题是:“你觉得什么样的妈妈最让你佩服?”

学生们写得最多的词语为:“善良”、“正直”、“爱学习”、“乐于助人”等,也有同学写“有权有势的妈妈”、“能挣钱的妈妈”、“工作特别出色”……

芳林路小学一名二年级女生说:“本来我写完作业,她应该为我检查,但是她不主动过来,还要我给她送过去。我说了她好多次,她就生气发脾气。”

五十五中一名初中学生在调查问卷中这样写:“我最不喜欢和妈妈说话,因为她爱大发雷霆,爱没完没了地唠叨……”

我市某知名中学一名姓刘的班主任告诉记者,她在接待学生家长,尤其是学生的母亲时,听到最多的就是“您多说说孩子吧,他(她)在家根本就不听我的,我说什么都不听”。

刘老师说,在谈到和孩子的沟通障碍时,有的妈妈会在她面前失声痛哭。她们告诉老师,她们就是想不通,为什么越来越大的孩子“跟我会变得跟仇人一样”。

吴和芳博士说,在她每年经手的数百个家长心理问题案例中,因“拿自家孩子跟人家孩子比较”给自己带来心理问题的家长不在少数。

吴和芳博士说,中国人具有很强的从众心理,不少母亲会拿自己的孩子与邻居、同事、亲戚、朋友的孩子比较;如果别人的孩子很优秀,她们会希望自己的孩子也能如此。

这样的做法会带来两方面的压力:首先,给自己带来强大的压力——一旦发现自己的子女不如人,很容易产生对自己的怀疑,产生强烈的自责感;其次,会把这种压力投射到孩子身上,给孩子带来巨大的压力。

吴和芳博士说,现在的妈妈大多数是职业女性,她们的工作压力很大。问题是,孩子们希望自己能上网妈妈能温柔体贴、不乱发脾气。如此一来,母亲们面临的压力与挑战便被勾画得十分清晰:既需事业有成,还得持家有道,教子有方。

有效减压,母亲应活得更轻松

吴和芳博士说,虽然母亲们面临的种种压力在很大程度上是社会大环境造成的,作为个体的母亲不一定能够全部化解,但她们还是可以找到一些自我减压的办法。

办法一:注重学习,重视言传身教。著名教育家陶行知曾说过:“父母不会教养,小孩子不晓得要冤枉哭多少回。”家庭教育的重要性不言而喻!

办法二:学会经营婚姻,处理好夫妻关系。一个健康的家庭环境,能给当母亲的一个乐观积极向上的生活态度,家庭也会帮她化解很多压力。良好的家庭环境能给孩子一个健康的成长环境——孩子身心健康,母亲的压力就小了。

办法三:处理好亲子关系。对孩子的关爱要把握好尺度,不纵容、不溺爱,掌握一些与孩子交流的技巧。母子、母女关系和谐,母亲的压力就会小很多。

办法四:全面认识自己的孩子。很多母亲的眼里只有成绩,她们不关心孩子身上的其他优点、特长。这些母亲应该明白“条条道路通罗马”是有道理的,孩子们不一定非得学习成绩好才会有好的前途。

