

# 妈妈的成长,会带来这样的变化

## ——几位全职妈妈的家庭教育观念转变之路

本报记者 张惠娟

暑假来临,在位于北京市大兴区群英科技文化创意园的心飞扬青少年志愿服务中心,几位工作者正在兴致勃勃地为青少年策划志愿者活动,她们都曾全职妈妈。谈起这份志愿者工作,她们兴奋地说,从事志愿服务,让她们对孩子的成长不再焦虑,而且也提升了对“母亲”这个职业的幸福。

### “作为全职妈妈,我们也曾焦虑过”

几年前,UC(统一通信)大数据发布的中国首份《中国妈妈“焦虑指数”报告》显示,子女入学等教育问题成为导致妈妈们焦虑的共同主因。报告还显示,全职妈妈的焦虑指数高于职场妈妈。心飞扬青少年志愿服务中心的发起人郑春玲曾经是一名幼儿园教师,随着女儿的出生,她更加意识到早期教育对孩子成长的重要性。孩子出生后,她便辞职成了全职妈妈。

和郑春玲一样,刘春风也是因为家庭原因而选择了做“全职妈妈”。考虑到父母年纪都比较大,身体和精力都不太适合照顾孩子,于是和爱人商量后,她选择了全职在家照顾孩子。

梁波成为全职妈妈那年,她的儿子吴宇昂正上小学二年级。“那会儿还没实行‘双减’,课后服务也没有跟上。孩子每天下午三点半放学,接送成了令家人头疼的事。”梁波说,彼时自己的父亲已瘫痪在床多年,公婆也已经八十多岁。万般无奈之下,她和爱人商量后决定辞职照顾孩子和老人。

成为“全职妈妈”的初期,因为有了更多的时间陪伴孩子的成长和教育,她们三个人都感觉到了因自己的“付出”换来的家庭生活的稳定和生活质量的提升。没想到,时间没多久,全职妈妈的“焦虑”便袭来……

在女儿1岁时的一个冬天,成为全职妈妈的郑春玲开始焦虑。她白天照顾孩子的日常饮食起居以及家庭早教,累得顾不上多想。但等晚上孩子睡去后,她却感到特别的焦虑和迷茫,一个人在房间里走来走去无法入睡。“因为成为全职妈妈后,我的社交范围逐渐缩小,和以前的同事也渐渐不来往了。再加上先生经常出差,回家后也都将目光投到孩子身上……”这让郑春玲觉得,她的身份只是“孩子妈妈”,而不再是自己……

刘春风的体验也是如此。成为全职妈妈后,虽然陪伴孩子的时间多了起来,但离开忙碌的工作岗位,时不时地会产生一些失落感。这种失落感慢慢堆积起来让她变得焦虑、迷茫。那段时间她特别敏感、易怒,经常把无名火发到爱人身上……“我也知道主要问题在我,所以业余时间也曾尝试去健身、和朋友聚会、做微商等,虽然有一些效果,但夜深人静时,那种莫名的失落和迷茫感还是会经常袭来。”

因为长时间单一的生活模式,造成了全职妈妈与社会的脱节,这也让梁波感觉到孤独和焦虑。而更让她难过的是,自己“全力付出”的生活状态不但没有得到孩子的理解和体谅,反而对他的成长出现了“负面影响”。有一次梁波让儿子自己洗袜



郑春玲(左三)带领孩子们在敬老院教老人做手工



梁波(右一)和儿子(左一)大雪天接送盲童参加公益活动



刘春风在新疆和田图书馆为小读者作指导

■ 编后

## 家长要善于重塑自己,和孩子共成长

张惠娟

在“双减”一周年的时间节点上,我采访了三位曾经的全职妈妈,听她们讲述自己在育儿路上的纠结、焦虑以及观念的转变。她们的故事和经历,也让我对妈妈这个“职业”进行再思考。

给我印象最深的是郑春玲大姐。她快人快语,始终面带微笑,我很难将眼前的她和“鸡娃”这个词挂钩。然而,几年前,为了给女儿创造最好的学习条件,她和很多全职妈妈一样,将“让孩子赢在起跑线上”视为自己的教育目标;将参加各

种培训班视为孩子学习进步的“法宝”;她的活动范围除了在灶台旁就是在接送孩子的路上,而她每天为之忙碌的内容就是孩子的生活日常。

然而,这种事无巨细的爱却成为孩子成长中沉重的压力。

“父母或者其他监护人应当树立家庭是第一个课堂、家长是第一任老师的责任意识,承担对未成年人实施家庭教育的主体责任,用正确思想、方法和行为教育未成年人养成良好思想、品行和习

己的心也变得不那么焦虑了,亲子关系也变好了。而且志愿者活动,也让她找到了重新融入社会的新途径,找回了久违的职场幸福感。2014年8月,郑春玲便注册了“心飞扬青少年志愿服务中心”,并决定将志愿者服务作为自己毕生奋斗的事业。而取名为“心飞扬”,是因为她希望让每个人因为爱的付出而善心飞扬。

郑春玲的行动也得到了很多妈妈们的热情参与。正当梁波担心孩子没有社会责任心时,她遇到了郑春玲,2015年,他们全家都注册成为心飞扬的志愿者。同一年,经历了全职妈妈带来的失落、迷茫感的刘春风,在孩子1岁时,也成为一名志愿者,希望通过志愿者的奉献精神实现自己的社会价值,重新找到了自己在生活中的位置和价值感。

### 亲子共成长,为“母职”赋能

“最初,我抱着陪孩子参与活动的想法参与志愿者活动,没想到一发不可收拾。”梁波说,加入心飞扬之后的七年时间里,她和孩子共参与了150余项志愿服务活动。“从国内到国际,从敬老院到福利院,从儿童村到贫困山区,从环境保护到文明出行,从帮助艾滋病生下健康的宝宝到为埃塞俄比亚饥饿儿童捐助粮食包……”梁波感到更有价值的是,她和孩子一起用行动为困难人群提供力所能及的帮助,为社会进步贡献出了自己的力量。“如今,我儿子已经17岁了,新学期将成为一名高三生。他学习踏实努力,性格正直善良,而这一切得益于志愿服务。”让梁波更为幸福的是,如今已是北京市四星志愿者的儿子成为中国SOS儿童村的一名助养人,“从此,他在西藏有了牵挂的人,他坚持每个月给助养的小朋友写信互动,用他的善良去呵护善良。”而当初陪着儿子参与志愿服务的梁波也从一名普通志愿者成长为心飞扬管理团队中的一员。“我积极参与团队建设与管理,虽然每天从早忙到晚,很辛苦,但是能为首都志愿服务工作贡献一份力量,很是开心。”由于出色的工作,梁波还被评为了“北京市资深志愿服务文化推广师”“首都最美志愿者”。

刘春风的女儿虽然只有8岁,但也参加了SOS儿童村助养人“一心一意一封信”活动。现在,她每个月都给远在拉萨的儿童村里的姐姐写信。这个习惯也源于4年前刘春风第一次带女儿参加“爱心义卖会”的经历,“那是一个给SOS儿童村的孤儿和SOS妈妈募集善款的活动。没想到,孩子很快就喜欢上了义卖会这种形式。当我告诉她她在帮助别人的时候,她很开心,从她稚嫩的小脸上我看到了满满的成就感。”7年的志愿者经历,带给刘春风最大的收获是,作为全职妈妈,她全身心投入到心飞扬志愿者活动中,且已经成为管理团队中的一员。如今的她不再迷茫和失落,孩子阳光健康,家庭幸福和睦。“赠人玫瑰手留余香,帮别人更是帮自己。希望爱的种子在孩子们的心里长成参天大树。”已是北京市五星级志愿者的刘春风感觉收获满满。

一路走来,家长和孩子们的变化都

是很明显的。”让郑春玲欣慰的是,12年的公益活动不仅培养了女儿的爱心和责任心、锻炼提升了她的综合素养和能力,更为重要的是志愿者精神已成为孩子成长中的素养——2017年,已15岁的李东蔓组建了“SOWER(播种者)国际志愿服务联盟”,带领近千名志愿者,帮助非洲贫困儿童。从2018年开始,李东蔓成为了PBIC青少年公益创新国际挑战赛的辅导员和领队,连续4年带领几百名中学生参赛,策划帮助非洲贫困儿童的公益项目;2021年,李东蔓作为青年代表,参加了联合国儿童基金会组织的“粮食系统主题对话会”活动,辅导中小学生对中国粮食系统的现状及所面临的食物匮乏、气候变化等问题进行了主题讨论,并将讨论结果向中国农业农村部领导进行了汇报……郑春玲显然更忙碌了,但她的家庭反而经营得更好了,今年郑春玲的家庭还被评为了“全国最美家庭”。

在孩子们的眼中,妈妈的精神状态也发生了很大的变化。

“初中前妈妈的全职陪伴是我非常温暖、美好的回忆。”如今正在国外读大三的李东蔓表示,小时候妈妈营造的那份紧密、健康的母女关系,对她来说是一份独特的力量。但妈妈的全职在一定程度上让他们家庭讨论的话题缺乏“多元性”。而后来因为长期参与志愿活动,对于他们来说,多了一个共同观察、体会世界的窗口。比如,在北京八中发起的“爱加艾减”项目,意思是让爱心增加、艾滋减少,旨在帮助非洲的艾滋病妈妈通过母婴阻断生下健康的孩子。在项目的执行中,我看到了在我们家以外,妈妈工作时的激情以及超强的行动力、组织力。同时我们从日常家事的“分工”,拓展到了志愿活动中的“合作”;日常趣事的“分享”以外,又增加了关于活动的“讨论协商”。2016年7月,联合国副秘书长西迪贝先生知道我们为艾滋妈妈所做的努力时,对我妈妈竖起了大拇指,说“感谢中国青少年和家庭对联合国的帮助!”女儿眼中的郑春玲很了不起。

梁波的儿子吴宇昂在谈到妈妈的变化时也表示,小时候妈妈的陪伴为他们现在良好的母子关系打下了坚实的基础。但是那会他有时候也怕妈妈,“比如当作业写不好,琴没练好,或者犯了错时,她就会吼我,我当时都被吓傻了,常常不知所措。这样妈妈就会更气,然后进入一个无解的循环,觉得妈妈不再爱我了……”吴宇昂表示,现在妈妈的心情变得特别好,她的目光不再局限于我学习的“一亩三分地”,每天为志愿者活动忙得不亦乐乎,“现在我们一家三口都做志愿者活动,也都在属于自己的轨道上幸福地奔跑着。”吴宇昂说。

“心飞扬现在有注册志愿者1.6万多人,我们以‘志愿家庭’的创新模式,开展助老、助残、绿色环保、精准帮扶、文明旅游、导览讲解、国际公益等项目,多个项目被评为北京市的金牌项目,我们也被评为北京市最佳志愿服务组织。”让郑春玲感到最幸福的是,在做志愿服务活动的过程中,她结识并凝聚了一支全职妈妈志愿服务管理团队,而这个幸福的组织还被评为了“北京市三八红旗集体”。大家在做事的同时,一起成长为“更称职更幸福”的好妈妈,也让更多的孩子们因奉献而走向幸福生活。

一个月前,远在大洋彼岸硅谷工作的儿子给我们发来一张月球的照片,这是他用自己新买的天文望远镜拍摄的第一张照片。对话交流中能听得出儿子内心那种抑制不住的兴奋和愉悦。

“这是你亲自拍的?”我问侃侃道。

“嗯,我用自己的天文望远镜拍的。”儿子满怀喜悦地回答道。

“孩子又一次地满足了自己的想法。”我心里悠然地冒出这样感慨。我慢慢体味着孩子用他的望远镜观测天象的愉悦心情,甚至仿佛是看到了溢在他脸上或是惊诧或是好奇或是激动的表情。

儿子用自己赚的钱购置了一台“奢华”的高级天文望远镜,实现了他童年探究天文的梦想,可谓“好奇心天地,一梦二十年。兴趣力无穷,素养志贵坚”。

我的思绪瞬间被拉回到那个冬天的那个冬天,在距离孩子5岁的生日还有一个星期的晚上,我和儿子行走在夜色浓厚的小路上,天空里的星星密密麻麻的,既多又明亮。忽然,孩子似乎在跟我商量又似乎在向我宣告一个决定。“妈,今年我过生日可不可以不吃蛋糕啊?”“为什么呀?”我用心里顿时萌生出的诧异却保持着非常温柔的语气反问道。

“我想要个望远镜,所以我就不要蛋糕了吧。”孩子说出了他的决定。“为什么想要望远镜呢?”我一时还真不知道这个小家伙脑子里又在想什么。“我想看看天上星星到底是什么样的。”他明确地表达了自己的想法。

百般诧异中夹杂万分欣喜。令我诧异的是,5岁的孩子的心里,竟然舍去了蛋糕而选择了买望远镜,也让我欣喜的是,这么小小的人儿竟然对浩瀚无垠的星空感兴趣。

后来,大大小小的各式望远镜常在我们家“定居”。这些望远镜,满足了儿子对于这个世界的又一个好奇,牵引着他从一个好奇的世界走出去探究另一个世界的好奇。曾记得:初中时数学老师对我说:“我不是在跟您孩子讲数学题,而是我们俩在就数学问题进行探讨”;高中时,化学老师在家长会上也对我说过,他只要能站在课堂上一天,就要把我儿子那个独特的解法尤其是敢于挑战老师惯用思维的做法讲下去;大学时,老师跟我们交流说,“这孩子是我们少有机会在大学生时期还带着很多的问题跟着老师后面追问和探讨的学生。”工作后,儿子告诉我们,他在谷歌公司实习期间,因终于解决了部门研究小组近两年的一悬而未决的问题,而使得部门所有人对于这个实习生刮目相看;更使我们记忆犹新的是,公司人力资源部领导对孩子所说的那句话:“你是我们公司多年来应届毕业生中拿取薪水最高的一个”……孩子对我们说:“特别感谢你们一直以来很好地保护了我的好奇心和求知欲,让我一直保持敢问好问的习惯,使我对周围事物和学习始终保持浓厚的兴趣。”

作为一名学前教育科研工作者,我想告诉家长们,好奇心是每个孩子的天性,在孩子从呱呱坠地到长大成人的成长中,时刻都会对周围的一切事物充满好奇心和求知欲。好奇心是孩子认识世界、改造世界的动力。好奇心的直接表征就是好问,它不但是孩子的天性,也是兴趣培养的前提和基础。

众所周知,兴趣是最好的老师,而孩子兴趣来源的前提与基础就是他们的好奇心和求知欲。因此我们认为好奇心是个体寻求知识的动力,也是学习的内在动机之一。但是在现实生活中,作为孩子成长路上导师角色之一的家长们,由于各种原因或者直接来自学习分数的压力,在日常的教育中往往不能满足甚至阻止和扼杀孩子的好奇心,致使丧失好奇心的孩子对周围事物失去兴趣,缺乏求知欲,就不能独立思考问题,想象、动手等各方面能力发展受阻,并而逐渐形成新一轮的恶性循环:对周围事物的发生、发展、变化熟视无睹,对学习缺乏兴趣,对于探究问题的主动性和积极性及必备能力不足,从而严重影响孩子智力水平的提升乃至一生的发展。

所以我想告诉家长们,孩子的好奇心是需要好好呵护的。但好奇心能否保持到成年,在很大程度上依赖于孩子在早期生活所受到的积极鼓励。教育家夸美纽斯在他的《大教学论》中指出:“应该用一切可能的方式把孩子们求知与求学的欲望激发起来”。作为家长,我们要为孩子创造一个有效的学习环境,保护好孩子的好奇心,让好奇与兴趣成为孩子成长路上的终身朋友,陪伴他们更有动力探索更多的未知问题。

我联想起前一阵子谈得火爆的今年北京中考:满分660分,某区655分以上有500多名,全市有800多名。国内其他城市也都有出现“太简单了”的中考新常态。“一分一段”的状态应该是在传递一种信息,或是在“双减”之下的一种导向。一来,国家对教育的一种转型与重构。“双减”之下要求学生在校要学足学好不仅仅是在一味地对分数的要求,而是从“为党育人,为国育才”的高度,确保培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的目标落地生根。二来,也是对“双减”政策的进一步推进。这样正是在告诉广大家长,进培训机构高强度刷题竞争的时代结束了,因为那不是培养好孩子的正确轨道。特别是对未来“卡脖子”拔尖创新人才培养是新时代教育的重中之重,尤其是今年颁布的《义务教育课程方案和课程标准》更说明了作为必备品格和关键能力的“立德树人,素养导向,学科融通,开放创新”等诸方面中考新趋势、新生态。

希望家长从真正意义上还孩子一个“金色童年”,在充分尊重和保护好好奇心、学习兴趣的前提下,滋养孩子的专注力、坚持力、想象能力等非智力因素,养成爱提问题、爱思考的学习习惯,为孩子的后继学习和终身发展奠定良好素质基础,让问学成为一生的习惯,必将成就美好的人生。正所谓:“三岁看大,七岁看老”。当家长和孩子都不再为分数焦虑,而是在为满足孩子们各自发展的兴趣和需要而学习的时候,是不是一件件各美其美各尽其美的事?

(作者单位:北京市朝阳区教育科学研究院)

家长要善于呵护孩子的好奇心与兴趣力

江洪玲