

《 华华亲子园 》

# 孩子已经上中学 妈妈却突然后悔生子

前阵子和一个认识的妈妈聊天,听到这个孩子已经十几岁的“资深妈妈”突然叹口气说:“真后悔当初生了孩子,要是没生孩子,我现在过得会多么滋润啊!”联想到最近一位打电话来的读者,孩子已经上中学了,却也几次三番感叹“后悔生孩子”,我想,也许,当妈妈的心态调整工作,远远不是仅靠时间就能解决的问题。



余儒文 绘

## 当妈妈 需要面对巨大的变化

我们这个社会的主流声音是歌颂母爱的无私和伟大,所以,如果一个当了妈的人流露出“后悔”的情绪,恐怕并不能被多数人所接受。很多妈妈自己也不能接受产生这样的想法,更不要说把这样的想法表达出来了。

不过,对很多年轻的新手妈妈来说,第一次真实地面对一个新生的婴儿,很多此前关于当妈妈的幸福的想象都会被现实击破。想象中那个像小天使一样无比安静的宝贝,在现实中很可能一夜要哭着醒来三四次,完全不理睬你的睡眠惺忪;想象中那个会抱着你亲亲的宝贝,现实中可能会挥舞着小手在你的脸上抓来抓去……

冲奶、换尿布、哄睡……家务活瞬间增加了若干,请保姆、和老人同住、夫妻间的教育理念冲突……家庭关系马上复杂了许多,逛街、聚会自动屏蔽,电影、读书、旅游都需要删减和努力协调……有了孩子,就意味着你的生活模式会发生巨大的改变。

与此同时,生产也会使新手妈妈体内的荷尔蒙分泌水平迅速下降,这也会极大地影响到新手妈妈的情绪状态,特别是容易产生一些消极的、低沉的情绪体验。

在这个巨大的改变突如其来的时候,包括我自己在内,我认识的很多妈妈都曾有过想把孩子塞回肚子里去的想法。但在多数情况下,这种“后悔”并不是真的后悔把一个小生命带进了自己的生命里,更多的时候,这只是面对生活状态改变觉得不

适应的一种心理应激,是一种旧的生活模式被打破带来的失落感。

随着孩子一点点长大,可以和妈妈进行一些最简单最基本的互动,比如可以对妈妈笑笑,或者牙牙学语,哺育新生命带来的成就感就会弥补原来的失落感。而且,新的生活模式开始建立起来,形成新的平衡,绝大多数妈妈都可以迅速而平稳地度过这个阶段,顺利将自己的生活节奏调整到“妈妈频率”。

## “后悔当妈”可能是需要调整

不过,也有小部分妈妈没有很快调整过来,使得后悔的情绪比较长时间地持续下去,甚至影响到亲子关系和家庭气氛。还有的妈妈则是虽然因为种种原因调整过来了,但是后来生活发生了变化,又需要重新调整状态。

每个妈妈调整需要的时间自然会受到很多因素的影响,年龄、性格甚至家务技能等,都可能产生影响。不过,还有一个很重要的方面就是周围的支持系统,换句话说,就是周围有没有什么力量可以帮助妈妈。

如果一个妈妈需要长时间独自带宝宝,长时间缺乏足够的睡眠和休息,就很可能情绪比较低落。如果这个时候爸爸能够多分担一些,让妈妈得到需要的睡眠,妈妈的情绪就会好一些。所以,我倾向于把妈妈的“后悔”看作是一个信号,是她需要帮助的一个信号,也是自己需要调整的一个信号。

就比如说我前面提到的那两位当妈已经十几年的“资深妈妈”,在适应了当妈的状态之后,突然又产生

后悔当妈的心态,也许需要考虑一下,最近生活中发生了哪些事情打破了自己内心的平衡,这个症结点究竟在孩子身上还是在大人身上?

比如那位孩子已经读中学的妈妈,深入沟通之后,她慢慢发现,自己的“后悔”其实并不完全针对儿子,更多的是针对老公。儿子出生后,她将全部注意力都集中在儿子身上,因为育儿和婆婆发生了冲突,夫妻之间的关系也越来越淡。但随着儿子进入青春期,妈妈在管教儿子方面越来越力不从心,不禁从内心深处更加感到对老公不满,所以才有“后悔”的感觉。

有了这样的认识,这位妈妈意识到自己最需要的其实是理顺夫妻关系,其次才是亲子关系。

## 看看“问题”的可爱一面

确实,每个孩子的成长、每个家庭的发展,都是一个不断调整变化的过程,我们总会遇到各种各样的新问题。当我终于知道如何应对2岁

宝宝的“逆反”之后,孩子已经进入了3岁的执拗敏感期,我还在试着回答“我是从哪里来的”,孩子已经开始进入婚姻敏感期了……似乎总是孩子拉着我去,我总是在面对一个自己以前没有遇到的新问题时才发现自己又落后了。

这些层出不穷的“新问题”确实让人头疼,当孩子进入青春期,有些问题简直不仅仅是让人头疼,而让人崩溃。那些后悔生孩子的“资深妈妈”基本上都是处在孩子进入青春期的当口。遇到一些自己不能解决的问题,这些妈妈与其说是“后悔”,不如说是焦急和自责。不过换个角度看,有新的问题出现才说明孩子在不断成长。当妈的任务之一不就是让孩子成长吗?

当下次遇到新问题时,不妨告诉自己:别着急,别自责,遇到新问题说明孩子成长了,也说明我们需要继续成长了。当孩子3岁的时候,学着当个3岁孩子的妈,当孩子13岁时,咱们继续学习当个13岁孩子的妈。

## 《 亲子阅读 》

### 《 14只老鼠 》



在这个由爷爷、奶奶、爸爸、妈妈和十个孩子组成大家庭中,十四只老鼠团结合作,其乐融融。它们年龄、个性、能力都不同。

为了生活他们团结合作,发挥特长、互相照顾,齐心协力克服种种困难,过着和谐美满的家庭生活。这套书有好几本,画风非常细腻温馨。

虽然现在都市生活中很难见到这样人口众多的大家庭,但是,这套书却可以提醒我们家庭生活的温馨和美好。

### 《 动物绝对不应该穿衣服 》



因为一条蛇会穿不上裤子,一只羊会把衣服当午餐吃掉,一头海象穿上衣服总是湿答答的。

这本可爱的绘本,三十多年来一直是美国广受欢迎的畅销书。它告诉孩子为什么动物天生的衣服最完美——因为那正是动物自己的衣服。

### 《 好饿好饿的毛毛虫 》



一条又小又饿的毛毛虫开始找吃的。星期一吃了一个苹果,可还是好饿。星期二吃了两个梨子,可还是好饿。星期三吃了三个李子,可还是好饿……吃啊吃,不停地吃。

最后,这只巨大无比却依然叫饿的毛毛虫咬破了小房子,变成了一只漂亮的蝴蝶。

如果说有一条虫子能一路畅通无阻地从一个国家爬到另一个国家,那么就是它了!三十多年来,这条从艾瑞克·卡尔手里爬出来的红脑壳、绿身子、高高地弓起来走路的毛毛虫,已经“吞噬”了世界上二千多万个孩子的心。

这是一本充满了诗情与创意的图画书。

## 《 明星宝宝 》



### 我一岁啦!

庞萃妍 我是快满一岁的宝宝,我欢笑,一笑就露出刚长出来的小牙齿。我喜欢各种各样的帽子,还喜欢漂亮的连衣裙,看出来了吧,我可是个小淑女!

制图 俞霞