

关注心理健康,助力全面发展

小学阶段是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。由于身心变化比较快,加之文化知识及社会经验不足,小学生很容易产生不良的心理反应,导致心理问题的产生。

本报心理专栏邀请专业心理老师来为小朋友的心理问题答疑解惑,也欢迎同学们将自己的心理困惑来信告诉给我们。

邮件地址:xsdbtougao@163.com。



我都10岁了,妈妈还不让我一个人出门

本报特约作者 静安区闸北第一中心小学 王慧

小宝是个可爱的四年级女孩,长得也是萌萌的,平时妈妈总是全程接送小宝上下学,小宝也很享受妈妈的宠爱。但是小宝有时想下楼扔个垃圾放飞一下,或者在楼下散散步、玩玩滑板车,妈妈也是全程跟随,让小宝感觉很不自在。小宝每次都会跟妈妈大喊:“我都已经10岁了,可以让我一个人出门啦!”可妈妈总是对小宝的呐喊不理不睬,小宝非常抓狂,她怎么才能说服妈妈呢?



首先,我们要理解父母的良苦用心,家长的保护都是出于对孩子的关心和爱护,他们可能担心我们的安全和健康,害怕会有什么意外发生,因此希望能在他们的陪伴下出门。尤其是妈妈,对我们更是患得患失,生怕会有一点点闪失。但是,随着我们的成长,我们可能就会想要更多的自由和独立。

有句俗话说得好:知己知彼才能百战百胜。为了说服妈妈能放自己独

自出门玩耍,我们就需要先来寻找一下妈妈不愿放手的原因。以下是一些存在的可能:

1.安全隐患:妈妈最关心的就是我们的安全。在外面,我们可能会遇到交通危险、遭遇陌生人或一些不确定、不安全的环境,而这些不确定都会让妈妈焦虑紧张,感觉非常担心,生怕我们会发生什么意外,因此出于对我们人身安全的担忧,索性就不让我们单独出门。

2.应变能力:有时妈妈会认为我们是未成年人,还不够成熟,缺乏独自应对突发情况的能力。尤其是在遭遇突发事件时,妈妈就会认为我们在随机应变、自我保护、处理问题等方面不行,还需要更多的学习和成长。

3.情感保护:作为妈妈,她天然会有一股强烈的保护欲望,这种情感会导致她不愿意放手,不愿意让我们离开她的视线范围,时刻希望她的羽翼能帮我们遮风挡雨,在她的保护下不让我们受到伤害。

4.社会背景:现在社会上普遍存在

的一些安全状况或者媒体报道的负面新闻事件会让妈妈变得更加谨慎,不愿让我们过早去独自面对社会的复杂性和不确定性。虽然妈妈的担忧可能会超出实际的风险,但这也是出于对我们独自出门的担忧所导致的。

那么,在了解了可能的原因后,为了能与妈妈更好地沟通,去争取更多的自由和独立,王老师在这里给小宝们送上一些小贴士:

1.展示成熟:我们可以通过在家务、学习和其他方面展示责任心,让妈妈看到我们已经足够成熟,有了一定的自理能力,可以独自处理更多的事情,让妈妈对我们充满信心,放心让我们独自外出。

2.安全保证:告诉妈妈,我们会注意安全,遵守交通规则,不与陌生人交谈,以及在发生突发情况时会第一时间联系妈妈。在平时的生活中,我们也可以跟妈妈玩一些情境模拟,让自己掌握更多的自护技能,同时让妈妈相信我们有能力保证自己的安全。

3.做好攻略:我们可以在出门前告

诉妈妈自己的计划和目的地,和谁一起出去等等,让妈妈清晰了解自己的行踪,同时做好往返的攻略,可能的步行路线、乘坐的公交地铁、换乘的便捷方式等,这样妈妈可能会更放心。

最重要的一点是,我们在跟妈妈沟通时,一定要保持冷静和理智,同时坚定地表达自己的需求和愿望。在理解妈妈的担忧和顾虑时,提出一些解决方案,例如:明确回家的时间,戴上手表电话,保持联系的畅通等。这样就可以让妈妈更加放心,同时也能满足自己独自出门的需求。

相信我们通过沟通,一定可以在自己和妈妈之间找到一个双方都能接受的平衡点,在得到允许的情况下,能获得更多的自由和独立。当然,当我们实在没办法说服妈妈时,我们也可以寻求其他长辈的帮助,如奶奶、外婆等,让这些长辈给我们提供中立的建议,以帮助我们更好地与母亲沟通。

总之,与妈妈沟通需要耐心、理解和努力。希望通过以上策略,可以帮助我们跨出独立的第一步。