做个“弱妈妈”，育出“强孩子”

今日女报/凤网记者 李旦

在孩子的心目中，父母是无所不能的，可以为他们提供一切所需的东西，尤其是妈妈，总是事无巨细地照顾着孩子的一切。渐渐地，这些妈妈就会发现，强大的自己怎么就教出了一个“低能儿”？其实，在孩子的教育中，过犹不及的道理同样适用，“弱”妈妈反而能培养出“强”孩子。妈妈们适当地示弱可以充分锻炼孩子的自理能力和自主性，让孩子从小就树立责任意识。

专家分析>>

示弱可以增强孩子自信心

中国少年儿童文化艺术基金会心理顾问、儿童心理师非比告诉今日女报/凤网记者，“示弱”更多的是“不要控制”，给孩子更多的空间去成长和发展，不要全权代劳，更不要用自己的观点去替代、否定孩子的观点和行为。在非比看来，“父母示弱的过程，就是给孩子以成长的机会，是让孩子在体验的过程中去经历，也通过这些体验促进孩子思考和进步，从而增强孩子的自信心。而如果家长一味的强势，什么事情都替孩子办好，那就是剥夺了孩子的成长机会，这样的孩子很容易长不大”。

示弱不是把孩子推进“火坑”

作为家长尤其是妈妈要学会示弱，不过，非比也提醒家长们，示弱必须要有一个度。在她看来，以下两点是家长们需要特别注意的：第一，不要过于频繁，除了示弱外，家长在孩子心目中的地位、被尊重、保护者的感觉对于孩子来说也很重要，千万不要因为培养某种能力而丧失了最基本的父母的功能，顾此失彼、本末倒置的教育对于孩子的成长是创伤性的。 第二，示弱不是要让孩子去做根本办不到的事情，尤其是面对恐惧时，家长不要以自己的心理去衡量孩子的心理，对家长来说无所谓的事情可能对孩子来说却非常恐怖或者困难，这时家长的角色应该是“保护者”，而不是把孩子推进“火坑”的“加害者”。

日常生活中，当面临一个简单的、孩子可以自行完成的挑战时，家长们要适当地示弱，那么到底可以利用哪些细节来向孩子示弱呢？以下是专家和家长们总结出来的方法，你不妨尝试一下：

1、做家务。家务活一般来说都比较轻松，孩子也容易做到，所以，家长可以假装很累了，或者是人不舒服，让孩子帮忙做点家务，比如洗袜子、扫地、盛饭等等。还有在提重物的时候，也可以适当让孩子帮忙。

2、向孩子请教问题。为了激发孩子的学习兴趣，家长可以有意装作忘了去向孩子“请教”，比如某个单词，某句诗词，或者是某个成语的意思等等。

3、“求助”孩子。家长一般会经常带孩子出去散步或者进行户外运动，这也是一个很好的示弱的机会，累了、脚疼、迈不过去……借助这些都可以向孩子“求助”。

4、跟孩子撒娇。孩子偷懒不愿意去做某件事或者是一定要什么东西的时候，家长就可以学着孩子撒娇，像孩子那样嚷嚷。这样效果会比你的责骂或者是强迫会更好哦。

我家故事>>

借着生病让孩子学着照顾自己

妞妞一直是个依赖性很强的孩子，现在都已经5岁了，可是，不管什么事情她都要我陪着，就连上个厕所，也一定要看着我站在她旁边才罢休。自从3岁上幼儿园开始，每天早上我把她送上车的时候，她都会表现出特别不乐意的样子。带她出去旅游，我稍微离开一会儿，她就会哇哇大哭。

我知道可能是我太溺爱她了，作为一个单身母亲，我一直把孩子当作我的一切。以前我也没觉得自己这么疼孩子有错，可是，随着孩子年龄的增长，她对我的依赖性不减反增，我身边的好多朋友都劝我不能这样对孩子，这样会让她永远长不大。于是，我就开始渐渐地培养孩子的独立意识和自主性。

有一天，我感冒发烧了，家里就我和孩子两个人，于是，我就对孩子说：“妞妞，妈妈生病了，你去帮妈妈拿条毛巾用水把它弄湿好不？”其实，我可以自己去拿的，但我就是想让孩子知道，她也可以反过来照顾妈妈。开始她不愿意去，后来在我的鼓励下，她还是蹑手蹑脚地从抽屉里取出了一条毛巾，然后小心翼翼地放到水龙头下面弄湿。“妈妈，毛巾好了。”看着孩子拿着滴水的毛巾走进来，衣服袖子都湿了，我有点心疼，本来想自己勉强爬起来给孩子换件衣服，后来一想，还不如利用这个机会再教育孩子一番。

“傻孩子，你的衣服怎么湿了？妈妈现在头疼得起不来，你自己拿件衣服换了好不？”

“妈妈，我不会穿。”

“怎么不会？你忘了上次妈妈不在家，你就是自己穿的吗？妈妈生病了，宝贝要学会像个大人一样照顾自己，这样妈妈才高兴，病才好得快。”

几分钟后，孩子自己拿着衣服一个人开始慢慢地把衣服扣子解开，然后换上另一件。虽然动作有点笨手笨脚，但总算是走出了第一步。“妈妈生病那天我还帮她拿毛巾了，我也会自己穿衣服了，以后我也要像个大人一样照顾自己和妈妈。”孩子开始津津乐道她那天的表现了。

妈妈累了，孩子牵着她上山

我和丈夫都是特别喜欢到处游山玩水的人，儿子4岁开始，我们就去哪都带着他，也会抓住旅途中各种机会培养孩子。儿子从小体力就很好，于是，我和丈夫就经常鼓励他走到前面去给我们探路，“儿子，你快去前面看看有没有卖东西的？”有时候买水什么的，我们也故意装作实在走不动了拿钱让孩子去买。

今年年初带儿子去爬山，有些路比较陡，走一会儿就得歇一会儿，特别是有些地方一定得有个人牵着才能走，我就对儿子说：“儿子，妈妈怕摔不敢走，要不你到前面去牵着妈妈的手好不好？”“妈妈，你怎么这样子？这点路都走不了，还要我一个小孩子来牵你。”儿子虽然表现出不乐意的样子，但还是屁颠屁颠地拉着我的手往前走了。回去的路上，我一路夸奖儿子真棒，儿子却很得意地说：“下次，要是我不在，看你怎么办？”

上一年级后，我每次去接他，看到别的家长都会很主动地把孩子的书包背在肩上，我家孩子的书包我从来没有替他背过。他一说背不动的时候，我就向他“抗议”——妈妈上了一天班了，更累。有时候爷爷去接他，他就会把书包给爷爷，我只要看到就会说他：“爷爷都这么大年纪了，走这么远去接你本来就已经很累了，你怎么还能让爷爷背书包？”说了几次后，他就知道不好意思了。

7岁的儿子感觉比别的孩子要懂事一些，比如去超市买东西，有时候买了很多，一个人提起来有点费劲，儿子就会说：“妈妈，我来帮你一起提吧。”儿子之所以会这么说，也是因为平时我带他去超市的时候，总会叫他把自己的东西提一两件。

我觉得孩子尤其是儿子就得这么培养，家长肯定是不能什么事情都包办的，你如果什么都替他做了，那以后孩子的无能也一定是你一手造成的。

■妈妈课堂

培养“小画家”的三个误区

文/彭云(湖南省妇联妇女儿童活动中心)

把孩子培养成小画家是许多家长的心愿。然而，由于家长们大多缺乏美术教育的专业知识和科学的教育方法，这种培养往往收效甚微，甚至可能给孩子的成长带来危害。这里就来说一说培养“小画家”常见的三个误区。

误区一：教孩子画“简笔画”。“三笔画金鱼，四笔画白兔”，简单易学的简笔画教材常被当做孩子的“入门教材”，这其实是不科学的。因为简笔画虽然看上去简单，却是画家以极高的概括能力创作出来的，孩子即使能模仿也无法真正理解，自然也就谈不上提高观察能力或造型能力了。更重要的是，它会让孩子的思维禁锢到一个固定的形象中，不再敢于表达自己的感受。

误区二：以“像不像”来衡量孩子的画。对于孩子而言，绘画并不是一种技能，而是一种自我表达的方式。从线条的涂画到封闭圆圈再到“头足人像”、“头体二足人像”、“着衣人像”等，每一步都是难以逾越也不该跳过的自然发展进程。因此，看待儿童画不能用“像不像”这样的成人标准，只要小作者能够通过绘画来表现自己的想法，并从中获得发现和愉悦，家长就应当给予衷心的赞扬。

误区三：学素描越早越好。学得太早，一方面过早地学习具体形象的塑造，容易限制孩子宝贵的自由思维；另一方面素描在初学阶段较为单调枯燥，年龄偏小的孩子更难以坚持，容易对绘画产生抵触。另外，素描对空间理解力和手的控制力要求较高，过早学习必然事倍功半。

教育是一个缓慢而长期的过程，不可贪一时之功，更不可揠苗助长。家长只有着眼于孩子的长远发展，科学规划、用心培养，才能教育出真正的“小画家”。

50名基层医生长沙集训3年——

首届中医医师培训开班 基层医生来报名

今日女报/凤网（记者 李诗韵 通讯员 张晓）如何提高基层医疗技术是多年来医疗行业的热点话题。近日，50名来自省内各个地州市的基层卫生院的医生集聚长沙，在湖南省中医药大学第一附属医院参加了首届中医全科医师规范化培训的开班典礼。

“这是一堂为期3年的课。”据湖南中医药大学第一附属医院教务科刘一平科长介绍，培训结束后，“学员”们都会返职基层，承担基层居民的预防保健、常见病、多发病的诊疗和转诊、病人康复和慢性病管理、健康管理等一体化服务，是居民健康的“守门人”。

据悉，此次培训分为理论学习、临床轮训、基层实践三个部分。理论学习为期1个月，该院将邀请各科室相关专家为学员讲解基层理论知识，并进行临床基本能力的训练。临床轮训26个月，所有学员将在中医附一院内、外、妇、儿各个科室进行临床实践。之后，学员将被派往一级治疗单位如社区卫生服务站等进行为期6个月的基层实践。