家庭教育 · 成长改变类栏目

慧妈手记

儿子减肥记

作者简介 >>
文静然
二级作家
主要作品有《花过无影》《九畹》等，副编审，“湖南省书报刊编校质量检测认定专家委员会”专家。

文 / 文静然

如果有人说我儿子胖，我一点也不在意，因为我一点也不觉得他胖。可孩子自己在意。

学校开运动会，好多妈妈去现场为自己的孩子加油，我儿子一个项目也没有，可他依然希望我也去。“妈妈，你来，我有一个旋风跑。”所谓旋风跑，其实就是运动会正式开始前的一个热身表演，全班同学都参加。那天我上着班，等我赶到的时候，旋风跑已经结束了。我从别的妈妈手机里看照片，一排孩子，就他圆嘟嘟的。多可爱啊！

中午休息，我带儿子去吃饭，那天正好有朋友请客，一桌子的菜，知道他爱吃辣椒炒肉，朋友又特意加了一个辣椒炒肉放在他的面前。他却吃得极少，一小碗饭，浅浅地夹了两筷子菜，至于那碗辣椒炒肉，他几乎没有动筷。晚餐他依然吃得很少，我给他夹菜，他推，说:“妈妈，我要减肥！”

减肥？想起白天在运动场。我赶到的时候，他正坐在草坪上看漫画书，见我来了，他的眼睛亮了一下，却很快又暗淡下来。此时我已然知道错过了他唯一亮相的旋风跑，于是连忙道歉。他的脸上明显有沮丧的神情，说：“没有关系，反正我也跑得不好。”幸好这时有人过来喊道：“接力赛开始了！接力赛开始了！”儿子的表情开始活泛，也跟着喊道：“接力赛开始了！接力赛开始了！”我们一起去了跑道那边。运动员正在排队，长长的队伍，儿子跑来跑去地给他们打气，不时向我介绍他们的名字。“妈妈，你知道吗？”他高声说道，“我也好想参加接力赛啊！可是我跑不动，我的跑步是班上最差的，我比他们重了25斤，我怎么跑得动呢！”

25斤！一个7岁的孩子，也就是说，他差不多有别人两个那么重。孩他爸说得更形象，说别人是一个人跑，我们儿子是抱着一个25斤的小孩在跑。

“我很内疚，觉得对不起孩子。”孩他爸很郑重地跟我说，“我们怎么可以把一个儿子养得这样胖呢？这样下去，他会自卑的，这对他该是多大的伤害。”

我开始意识到事情的严重性。记得那天有人叫儿子小胖墩，对方是个和他差不多大的孩子，儿子气得冲上去就要打他，那孩子瘦，自然灵活，故意绕来绕去地要他追，儿子追不上，更气，一直叉着腰站在那里。我过去安慰他，道：“他没有修养，可我们不能没有修养。”儿子憋了好久的眼泪终于流了下来，冲我喊道：“我不要做一个有修养的胖墩！”

这话听着怎么这么耳熟？上网一搜，原来类似的句子有很多。比如：胖子没前途，你心灵再美，也就是一个好心肠的胖子；不让自己瘦死，就被别人笑死……

我是一个快乐至上的人，带孩子，我亦以让他快乐为原则。我的一个朋友曾经说起我带儿子的事，他开玩笑道：“我简直怀疑那是不是你亲生的。”他指的是我带儿子参加朋友的聚会，儿子说“我要吃冰淇淋。”我说“好。”儿子说“我要吃鸡翅。”我说“好。”甚至槟榔，甚至酒。我的观点是：他要吃，便让他吃；你越是不让他吃，他越是要吃。他吃过了，以他的年龄，比如槟榔和酒，他自然不会喜欢，我又何须跟他多费口舌呢？人的欲望大多来自好奇，好奇心满足了，欲望也就满足了。事实证明，他讨厌槟榔的味道，他也不喜欢酒。冰淇淋倒是他的至爱，我认为这个可以有，因为据说甜食中的糖分进入身体后会发生化学反应，从而产生大量的多巴胺。多巴胺是大脑分泌的一种神经传导物质，它可以通过血管流至全身，传递幸福及快乐的信息。

现在的问题是：这样的幸福和快乐要以他的前途为代价，以被别人嘲笑为代价，那还叫幸福和快乐吗？

儿子自觉地控制了冰淇淋以及一切甜食的摄入，实在想吃的时候，他会说：“我只吃一点点，吃完我就去运动。”吃完，他果然又跑又跳的，很是可爱。他以前不爱吃一切蔬菜，可自从有了减肥决心后，每餐，他先吃一大碗蔬菜，我们也跟着吃，之后再上米饭和肉食。肉食多清蒸，或水煮，我一向自负自己的厨艺，所以无论怎么做，儿子都是喜欢的。重要的是，无论怎么做，都是营养丰富的。

在他的强烈要求下，我们给他报了一个课外田径班，一周至少有三次高强度的训练。夏日的早晨，他在大操场上跑步，他始终是那个跑得最慢的，却始终是那个不放弃的。他说：“我只要比自己好。”哇！多么智慧的语言。我看到阳光洒在他一点一点瘦下去的身体上，感叹社会的力量。是的，不要企图用你个人的力量去改变你的孩子，社会多么伟大啊！让他早早地融入社会，即便是打击嘲笑，那也是帮助他成长的一部分。

家庭教育 · 咨询互动类栏目

辣妈研习院

编者按 相信对于每一位妈妈来说，有了孩子之后的日子，总是一半甜蜜、一半烦恼。甜蜜于孩子成长每一天所带来的欣喜，烦恼于孩子成长路上层出不穷的难题。今日女报“辣妈联萌”版特开辟《辣妈研习院》栏目，邀请资深亲子专家来为爸爸妈妈们解答育儿中的烦恼和难题。欢迎关注凤网辣妈联萌微信公众号（ID搜索fengonemama或扫描右侧二维码），给我们留言、投稿和交流，让我们一起在育儿的路上升级打怪……

10岁男孩还爱撒娇，是不是有“恋母情结”？

倾诉：栋栋妈妈

我是一个苦恼的妈妈，儿子栋栋今年十岁了，还喜欢撒娇，动不动就要抱抱。平常写完作业，或者休息日，就老爱黏着我，出门都要挽着我的手一起走，他老爸出差就会要求和我一起睡，我如果不答应他的要求，他还偷偷哭，我担心他睡眠不好会影响健康，常常一心软就答应了。

孩子从小是我带大的，学习生活教育都是我管，以前，老公忙工作，基本没怎么带孩子，现在孩子也不喜欢和爸爸一起，以前小，越大越明显。我怀疑他是不是有了“恋母情结”。

老师告诉我，在学校做作业时遇到一点小困难，他就要哭鼻子。稍微有点磕了碰了，也哭鼻子。如果和同学闹了小矛盾，哭得比女孩都要厉害。儿子每一次这样让我既心疼也担心，他是个男孩子，我希望他能有男孩子的样子，我不希望他长大后像个妈宝男。道理我给他讲了很多，他听时说知道了，过后又忘记了。不知道怎样才能让他阳刚一点。

“恋母”的孩子，多让他与父亲结盟

亲子专家：王建平 心理学博士、知名幼儿家庭教育导师

孩子依恋父母，很多时候是和他的安全感相连的。安全感，是生命的底色。孩子的安全感，来自幼时的亲情依恋，如果孩子与父母之间的依恋关系没有建立好，可能会对孩子在这方面带来很强烈的缺失感，这种缺失感会产生很多的问题，比如特别黏人（依赖性强）、怯懦、脾气暴躁、过于顽劣等等。所以，栋栋如此依恋妈妈，我想是不是栋栋在特别小的时候，父母常年的不在身边，或者说是很少陪伴呢？

依赖是每一个孩子都会有的一些行为，我们要设法拒绝的是孩子过度依赖。还有的孩子只会在特定情况下出现依赖性。比如说，在幼儿园可以自己穿鞋子、吃饭，但是一到了家里，他就不可以了，要向大人求助。还有的孩子因为胆怯，什么都不敢去尝试。这种依赖性和年龄大小并不相关，父母需要做的是尽快地培养起孩子的独立性。因为如果到了青春期，孩子们的情绪会更加不稳定，那时候再培养他们的独立性就更加难上加难了。

家长可以多让孩子去做力所能及的事情。比如说让他陪爸爸妈妈去买买菜，每一周给家里人做一两次早餐，负责给家里的花花草草浇水施肥等等。父母们不要对孩子生活上的事总是事无巨细地关心，给他一个机会，让他在自己动手尝试中获得经验教训，孩子将来才能更好的独立应对和解决生活中的问题。

再有一点，如果觉得孩子过度依恋母亲，担心有“恋母情结”，那么，就要让父亲多参与到孩子的成长中来。孩子成长的过程中，父亲的角色是非常重要的。现实家庭中，孩子一般都会比较倾向于更加依恋母亲。如果说孩子能更多地依恋父亲，尤其是小男孩，他会在获取安全感的同时，也会获得更自由地探索世界的勇气，与父亲结盟也有助于缓冲孩子对母亲的过分依赖。如果爸爸总以工作忙而不参与到孩子的成长过程当中，久而久之，孩子会更加不愿意与他相处，甚至可能从内心深处讨厌他，这是爸爸要特别值得注意的。

最后，我们要让孩子从丰富的生活中汲取成长的营养。比如说我们可以给一个双休日的时间让孩子去安排自己的生活，让孩子有一些健康的爱好，像打球、游泳，乐器的学习等等。有健康爱好的孩子，他的心胸会更加的开阔。寒暑假，爸爸妈妈带着孩子来一场说走就走的旅行，帮助他们开阔眼界，这些都会分散孩子对父母的依恋，帮助他们形成完善人格。