

有边界感的妈妈，让孩子自觉又主动

余琳

61267 部队，中国·北京 101100

摘要：本文围绕母亲在亲子关系中的“边界感”核心议题，结合幼儿、小学、中学三个孩子成长关键阶段的真实育儿案例，分析母亲边界感模糊对孩子成长及家庭关系的负面影响，明确各阶段边界界定的标志性时间节点与实践方法，对比家庭中等级模式与平等模式的差异，提出构建成长型亲子关系的具体路径，为母亲通过建立清晰边界感培养自觉、主动、独立的孩子提供实践参考。

关键词：母亲边界感；亲子关系；孩子成长阶段；家庭互动模式；成长型亲子关系

A Mother with a Sense of Boundaries Raises a Conscious and Proactive Child

Yu Lin

Unit 61267, China Beijing 101100

Abstract: This paper focuses on the core issue of "sense of boundaries" for mothers in parent-child relationships. Combining real parenting cases from three key stages of children's growth (early childhood, primary school, and middle school), it analyzes the negative impacts of mothers' vague sense of boundaries on children's growth and family relationships. It clarifies the landmark time nodes and practical methods for defining boundaries at each stage, compares the differences between hierarchical and equal family interaction models, and proposes specific paths to build a growth-oriented parent-child relationship. This provides practical references for mothers to cultivate self-conscious, proactive, and independent children by establishing a clear sense of boundaries.

Keywords: Mothers' sense of boundaries; Parent-child relationship; Stages of children's growth; Family interaction models; Growth-oriented parent-child relationship

1 引言

1.1 母亲边界感的重要性

为何聚焦“母亲边界感”？因大多数男性在事业与家庭的边界划分上更理性，部分男性甚至较少参与孩子日常生活；而女性在亲子关系中投入越深，越易出现边界感模糊问题——与孩子接触频次高、生活话题围绕孩子展开、情绪易受孩子影响，生活重心过度偏移，难以把握“介入”与“退出”的尺度。

1.2 边界感模糊的影响

边界感模糊不仅会给孩子带来隐形压力，导致孩子过度依赖、丧失自主能力；还会影响夫妻关系——若夫妻话题仅围绕孩子，叠加教育理念分歧或聚少离多，易引发家庭矛盾，进而反向破坏亲子关系。反之，清晰的边界感能让孩子意识到“生活可自主掌控”，激发自信心与独立性，助力培养自觉、主动、勇敢、阳光的孩子。

1.3 边界界定的关键节点

孩子成长需循序渐进，母亲需在以下标志性时间节点界定边界：

3岁：引导孩子自主吃饭，感受自主进食乐趣；

5岁：训练孩子独自休息，减少对父母的依赖；

6岁后：尊重孩子隐私，从允许孩子独立洗澡开始；

8岁后：为孩子保留个人空间，培养独立思考能力；

12岁：教孩子学习做饭，为未来住校独立生活做准备（此阶段母亲易出现“离不开孩子”的心理）；

13岁：推动孩子参与家务，父母适当“放手”加速孩子独立；

18岁：支持孩子遵从内心选择，勇敢做自己；

孩子结婚后：彻底退出其家庭，让孩子学会守护自身幸福。

1.4 边界感的实践原则

孩子学习新技能（如吃饭、洗澡、做饭）需循序渐进，母亲应遵循“示范—陪伴—观察”三步法：先亲自教一遍，再带孩子做一遍，最后在旁观察孩子独立完成；过程中保护孩子安全，即使孩子出错也不急于纠正，仅强化正确行为。母亲的边界可体现在时间（如设定专属工作时间，不占用陪伴孩子时段）、精力（如疲惫时不勉强应对

孩子需求)、情感(如不将自身情绪完全绑定孩子)三个维度,平衡自我需求与孩子成长需求。

2 幼儿阶段启蒙:奠定成长基础

2.1 幼儿入园适应问题及解决策略

2.1.1 入园抵触的常见表现与原因

幼儿入园时,常出现“抱家长腿不松手”“坐地抹眼泪”等抵触行为,核心原因是环境突变(进入陌生环境、接触陌生人)与母子分离,导致孩子缺乏安全感。

2.1.2 案例参考:毛毛的平稳过渡

毛毛为猪年出生(因“金猪寓意好”,该年份幼儿园名额紧张),1岁时报名排队,2岁时先上半年幼儿园(9:00-12:00,在园吃一顿饭),孩子对幼儿园充满好奇;半年后因幼儿园涨价,且“转全天小班后费用不再上涨”,过渡至全天入园,未出现抵触情绪,实现平稳适应。

2.1.3 具体解决建议

入园前准备:提前带孩子参观幼儿园,介绍园内活动(如游戏、画画、唱歌),让孩子了解入园乐趣;

渐进式分离:参考毛毛“半天入园”模式,首日优先选择周四或周五上半年,利用周末家庭陪伴缓冲,增强孩子安全感;

能力培养:提前训练孩子独立吃饭,鼓励完成简单单项任务(如自己穿袜子),一次只安排一个任务,提升孩子自信心以适应集体生活。

2.1.4 特殊情况应对

若孩子以“生病”“外部阻碍”逃避入园,需及时排查真实原因。例如:

孩子说“妈妈,我肚子疼”,母亲提出“去医院检查”,孩子改口“肚肚不疼了”;

孩子又以“堵车”为借口,母亲指出“幼儿园在马路对面,可步行前往”,识破逃避心理。

后续通过与老师、其他家长沟通得知,毛毛因“不习惯在幼儿园解大手、常憋尿”抵触入园。此时需告知孩子幼儿园的优势(如“有小朋友一起玩”),坦诚现实(“妈妈要上班,不能在家陪你,下班接你去玩滑梯”),让孩子明确“入园与不入园的区别”,主动接受入园。

3 小学阶段习惯:决定未来方向

3.1 关键事件中的规则意识教育

3.1.1 案例1:被训斥后的极端情绪引导

孩子将共享单车推到小区,遭保安训斥后愤怒表示“要找刀砍人”。母亲抓住教育机会:

母亲:“你等一下,妈妈把住监狱需要用到的东西都

准备一下”;

孩子:“我未成年,杀人不犯法”;

母亲:“你未成年,父母要承担监管责任”。

孩子平静后偷偷查询《未成年人保护法》,称“不到14岁不用承担法律责任”,母亲进一步告知“有‘少年犯’专门针对未成年人”,孩子再通过百度核实。此后,孩子做事会主动考虑“是否违法”“是否需承担责任”,规则意识显著提升。

3.1.2 案例2:利益受损后的理性解决引导

小区道路扩建导致孩子玩耍基地被拆,孩子提出“拿石头砸施工人员”。母亲引导:

母亲:“用平板测一下现在的噪音分贝,再查晚上几点后施工算扰民”;

孩子按建议操作,发现施工噪音超标且超时,拨打110投诉;

次日22点后,孩子复测发现施工已停止,问题解决。

母亲借此教育:“解决问题不一定需要当面冲突”,后续孩子还主动学习使用12315热线、市长热线等维权渠道。

3.2 孩子时间与兴趣的自主边界

3.2.1 课外班选择的沟通与约定

其他家长多为孩子安排课外班,而孩子自主选择轮滑、篮球、科技机器人课程,拒绝数学课程。母亲原计划报“清华优才”数学与英语课,孩子试听后坚持选科技课:

母亲:“准备的钱是报数学和英语的,你选科技课,妈妈有点为难”;

孩子:“学科技要多少钱?我有2000块压岁钱,再借你2000块”;

约定:“若坚持一级一级学完,借的2000块不用还;若半途而废,需还4000块”,孩子爽快答应并击掌为盟。

3.2.2 家庭质疑的应对

姥爷与父亲担心孩子“上太多课外班累”,且认为“编程是大孩子学的”,召开家庭会议:

孩子:“我的时间我能自己做主,我不觉得累”;

孩子向姥爷、父亲讲解在清华优才学到的“打电话原理”及机器人搭建想法;

面对姥爷“学编程成码农会学傻”的质疑,孩子反驳:“编程好可以管编程的人”,坚定自主选择。

3.3 作业与作息的自主管理

3.3.1 作业难题的自主解决

孩子刚上一年级时遇难题问母亲,母亲建议:“你可

以问百度呀”，孩子逐渐养成“遇难题查百度”的习惯，摆脱对母亲的依赖。

3.3.2 作业与玩耍的时间平衡

作业量增加后，孩子抱怨：“写完作业再出去玩，天都黑了”。母亲提议：“天黑前先出去玩，天黑后再写作业”，孩子主动利用课间、如厕时间在学校完成作业，后续很少在家写作业。

3.3.3 作息与作业的自主规划

四五年级作业增多，其他孩子熬夜写作业，而孩子9点多困了，提出：“妈妈，我困了，明天早上早点起来写作业”。母亲支持并买小闹钟，孩子定4点闹钟，早起写完作业后5点继续睡觉，展现极强的自律性。

3.4 陪伴与工作的平衡边界

3.4.1 孩子的陪伴需求与母亲的委屈

母亲出差回家，刚拉行李箱进门，孩子问：“你就不能像别人的妈妈一样，在家陪着我吗？”母亲内心委屈（期待孩子关心“是否吃饭、是否劳累”），但未当场发泄情绪，拉孩子坐沙发沟通。

3.4.2 沟通与工作调整

母亲认可孩子需求：“你的要求不过分，妈妈也想在家陪你”；

描述理想陪伴场景：“早上送你上学，练瑜伽、吃早饭，下午学烘焙，3点接你，展示新学的东西、品尝糕点”；

坦诚现实：“过这样的生活需要收入，你学跆拳道、瑞思英语、机器人，妈妈学茶道、烘焙，一年光学习费用就要20万”；

孩子说：“我要有两个妈妈就好了，一个挣钱，一个在家陪着我”，母亲被触动，决定调整工作模式——1/3时间北京工作、1/3时间出差、1/3时间陪家人，提升工作效率，确保在孩子重要时刻（如家长会、生日）出现。

3.5 家庭情感沟通的边界

3.5.1 长辈矛盾的产生

小学期间，姥爷帮忙照顾孩子，某天早上姥爷与孩子说话嗓门大，母亲未了解情况便说：“大早上你干嘛吼孩子呀？”姥爷反驳：“我哪吼孩子了”，还训斥母亲，导致矛盾。

3.5.2 矛盾化解与情感引导

晚上孩子回家，母亲问：“你觉得姥爷爱妈妈吗？”孩子沉默，母亲再问：“是不确定是吗？”孩子点头；

母亲问：“你觉得妈妈爱你吗？”孩子点头说“爱”；

母亲引导：“姥爷很爱妈妈，只是那个年代的人不懂表达爱，我们去跟姥爷道歉、抱抱他好不好？”；

孩子说“好，但我不敢”，母亲说“妈妈陪着你”，母子俩轮流抱姥爷后，姥爷肩膀逐渐放松；

此后姥爷未再吼母子俩，沟通更平和，母亲告知孩子：“这归功于你，没有你，妈妈也没勇气道歉”。

4 中学阶段个性：引领未来发展

4.1 孩子心理健康的关注与引导

4.1.1 心理问题的出现与就医过程

孩子住校期间连续几天失眠，精神状态不佳，咨询校医后被建议看心理医生。母亲早上5点开车到学校接孩子，前往北医六院（该医院仅一个科室的一位医生专门给孩子看心理问题）：

排队半天挂到下午的号，先吃快餐；

下午排队2小时，3点才就诊；

医生告知需做问卷测试和注意力测试（至少2小时），建议下次挂上午的号。

4.1.2 情绪调节与心态调整

从早上5点到下午3点，母子俩未吃好、未休息好，还花费油费、高速费、挂号费，却未完成诊疗。母亲对孩子说：“不如拿这些钱吃顿好的”，孩子赞同。母子俩去“顺丰食府”（母亲在北京吃的最贵饭店，当年老板娘生日在此花费好几万），到店时未营业，在车里等待时孩子抱着母亲睡着。一顿美食缓解了孩子的焦虑情绪，也让母亲意识到：面对孩子心理问题，无需过度依赖“诊疗”，轻松的陪伴与积极的调节同样有效。

5 家庭互动模式：等级模式与平等模式对比

5.1 等级模式的特点与问题

5.1.1 模式特点

中国家庭常见的等级模式以“家长权威”为核心，具有“快捷解决问题”的特点，典型场景：

家长：“做作业”；

孩子：“我不做”；

家长（重复指令）：“做作业”；

孩子：“我不做”；

家长（体罚）：“啪一巴掌打过去”，孩子因害怕被迫执行。

5.1.2 存在问题

该模式虽延续数千年，但当下孩子自我意识增强，已不再被动接受——可能通过“打110投诉父母暴力”维权；更严重的是，长期处于等级模式下的孩子会形成“痛

推动”逻辑：只有“足够痛”才会行动（如事业失败才努力、婚姻亮红灯才珍惜、孩子叛逆才教导），缺乏主动改变的意识。

5.2 平等模式的特点与优势

5.2.1 模式特点

平等模式以“人格平等、心理平等”为核心，允许孩子表达情绪与想法，同时明确“责任与规则”，典型场景：

孩子：“妈妈，我不想做作业”；

母亲：“嗯，看起来你对做作业有想法，跟妈妈说说”；

孩子：“作业太多了，好烦”；

母亲：“妈妈也觉得作业多会烦，但不想做也要做——妈妈工作多了也烦，可总有事要坚持。来，妈妈抱抱”。

平等模式并非“无规则”，如同企业管理：岗位有等级（分工不同），但人格与心理地位平等，员工可表达观点，即使不被接纳也能坦然接受。

5.2.2 优势

平等模式能让孩子形成“快乐推动”逻辑：因“期待积极结果”主动行动（如完成作业后玩游戏机、踢球），无需等“痛”才改变；还能培养孩子“接纳能力”——明白“表达是权利，不被接纳是常态”，利于未来职场发展与人际关系维护。

6 构建成长型亲子关系

6.1 成长型亲子关系的定义

成长型亲子关系以孩子为中心，尊重孩子个性、关注孩子需求、支持孩子发展，家长扮演“引导者与支持者”而非“控制者与压迫者”，有助于孩子建立自尊、自信、自主的心理素质，为未来发展奠基。

6.2 构建成长型亲子关系的方法

6.2.1 尊重和理解孩子

每个孩子独一无二，有不同兴趣、爱好与梦想。家长需尊重孩子个性，避免“统一标准”；主动倾听孩子心声，关注困惑，通过“换位思考”理解需求，让孩子感受到“被尊重、被理解”。

6.2.2 建立良好的沟通渠道

沟通是亲子关系的桥梁，需遵循“开放、诚实、坦率”原则：

家长主动分享自身状态（如“妈妈今天累，休息10分钟再陪你”）；

孩子表达想法（即使负面）时，不打断、不指责，用

“提问”引导思考（如“你觉得这样做会有什么结果”）；

消除误解，增进信任，为孩子提供情感支持。

6.2.3 设定合理的期望值

期望值需“符合孩子能力与潜力”：

不设定“超出能力”的目标（如不强迫低年级孩子考100分）；

不否定孩子兴趣（如不认为“学机器人没用”）；

引导孩子“自我期望”，告知“成功需努力”，教会孩子面对挫折不放弃，培养坚持与拼搏精神。

6.2.4 培养孩子的自主能力

逐步“放手”让孩子独立：

允许孩子自主选择（如课外班、周末安排），即使选择错误，也引导总结经验；

让孩子承担行为后果（如半途而废需按约定偿还借款）；

鼓励尝试新事物、挑战自我，在实践中积累勇气与能力。

6.2.5 树立正确的价值观

引导孩子追求真善美：

教育诚实守信（如孩子撒谎逃避入园时，告知“撒谎不能解决问题”）；

教育尊重他人（如孩子对保安不满时，引导“保安在维护小区秩序”）；

让孩子明白“成功多元”——坚持兴趣、理性解决问题、关心家人，都是成功，人格与品德比金钱、地位更重要。

7 总结

孩子的成长是“渐行渐远”的过程：从孕期期待“卸货”，到产后“有了牵挂”，再到上学后“陪伴时间减少”（住校仅周末见面、大学仅寒暑假相聚、工作后逢年过节陪伴）。

无论孩子优秀与否——优秀则“天高任鸟飞”，平凡则“承欢膝下”，家长都应珍惜与孩子相处的每一刻，以“妈妈陪你长大，你陪妈妈变老”的心态，通过清晰的边界感与温暖的陪伴，为孩子的幸福人生奠基。

参考文献：

[1] 孙瑞雪. 捕捉儿童敏感期[M]. 北京：中国妇女出版社，2013.（该书深入剖析儿童不同成长阶段的心理与行为特点，为把握育儿关键节点、建立合理亲子边界提供了儿童发展心理学层面的理论支撑）。

[2] 简·尼尔森. 正面管教[M]. 北京：京华出版社，

2009.(书中倡导的平等、尊重的家庭互动模式,与本文提出的“平等型家庭模式”理念高度契合,为构建成长型亲子关系提供了实践方法参考)。

[3] 李玫瑾. 心理抚养[M]. 上海: 上海三联书店, 2020.(从心理学视角阐述了父母在孩子成长中的角色定位, 强调了情感边界与自主能力培养对孩子心理健康的重要性, 为母亲边界感的建立提供了理论依据)。

[4] 陈忻. 发展心理学: 儿童与青少年[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2018.(系统介绍了儿童从幼儿期到青少年期的认知、情感与社会能力发展规律, 为本文划分孩子

成长阶段、设定各阶段边界节点提供了科学的心理学理论基础)。

[5] 王东华. 发现母亲[M]. 北京: 中国妇女出版社, 2015.(聚焦母亲在家庭教育中的核心作用, 探讨了母亲如何在关爱孩子与保持自我之间找到平衡, 对本文研究“母亲边界感”具有重要的借鉴意义)。

作者简介: 余琳(1978.12-), 女, 汉族, 四川省绵阳市人, 研究生学历, 中级职称, 主治医师, 61267 部队, 航空军医, 研究方向: 空勤人员医疗保健, 疾病防治, 心理健康疏导。