妈妈越松弛 孩子越强大

替你读完整本书，只留下 4 件非知道不可的事

把书读薄 编 著

liugeixiang.com

第1节 · 焦虑会遗传，松弛也是

你的焦虑 他的信号

> 你为一次口算错了三道题失眠，孩子接到的信号是：天，随时会塌。他哪还有心思长大。

NOTE

孩子的安全感底色来自父母的情绪状态。焦虑的妈妈盯着每个细节，孩子学到的是"世界很危险"。

第2节 · 松弛不是躺平，是有底线的放手

只管两件

十件事你管八件，件件都是仗。你只管两件，剩下六件他反而自己拿主意了。

NOTE

松弛=大事守住底线，小事闭嘴放手。成绩的底线、安全的底线之内，随便他折腾。

第3节 · 别抢孩子的课题

别抢他的课题

> 他的作业成了**你的作业**，他的错就成了**你的错**。他凭什么着急？反正有你**扛着**。

NOTE

作业、交友、兴趣是孩子的课题。父母的任务是在旁边看着，需要时搭把手，而不是替他扛。

第4节 · 妈妈先活成大人

妈妈先活成大人

> 你把自己活没了，孩子就背着'妈妈的一切'过日子。你过得好，他飞得远。

NOTE

妈妈有自己的生活、爱好和松弛，孩子才敢离开怀抱去探索。养育不是自我牺牲的竞赛。