

全职妈妈成长记

订好车票、说服丈夫、安排好女儿 ,上周六 ,胡利曼又一次出发了。此行的目的是去上海参加正面管教体系创始人简·尼尔森博士的巡回讲座。

这样的风尘仆仆 ,胡利曼早已习惯。

从2015年开始 ,胡利曼先后参加了亲子咨询师、正面管教、卓越父母、非暴力沟通、企业魂觉醒之旅、小儿推拿等系统课程 ,以及零散和丰富的线上课程。并组建了读书群 ,带着一群妈妈看书学习。

从一个对永康一点也不熟悉的温州人(永康媳妇) ,到现在拥有了大批 粉丝的 亲子咨询师 ,胡利曼表示 ,这都要感谢女儿给她的第二次成长。

2015年8月1日 ,女儿久久出生了。本该是一家三口从此过上幸福生活的剧情 ,但现实却是她迷茫和焦虑的开始。

我是温州人 ,在杭州就业 ,却嫁到永康 ,在这个城市里 ,没有朋友 ,没有事业 ,只有这个家。自从当上全职妈妈后 ,胡利曼开始将所有的注意力都放在老公和孩子身上 ,生活越来越单调 ,自我价值感越来越低 ,每天都对未来充满恐惧。

终于 ,她再也忍受不了内心的折磨 ,她决定要改变自己 ,走出去。她的第一次出走 ,去了义乌 ,一场四天三晚的 亲子咨询师 培训。

印象最深的是导师对我们进行催眠。胡利曼说 ,自己是一个很理智的人 ,很难进入催眠状态 ,最后一次催眠中 ,却进入了情境。我在海里畅快地游玩 ,突然来了海啸 ,我感觉到死亡在逼近 ,这时 ,我的老公和女儿出现了 ,我只有对他们说句话的时间 ,我拼尽全力大喊 :我爱你们 ,你们要健康幸福地活下去。醒来后 ,胡利曼恍然大悟 ,原来爱只是希望彼此幸福 ,不是把孩子当作期待。

那之后 ,她变得阳光和安定 ,她允许丈夫安心做自己的事业 ,她允许孩子安心地自然成长。她开始把注意力转回到自己身上 ,关注自我成长。

除了看书和参加各种课程外 ,2016年8月 ,胡利曼还开了个人公众号 ,沉默大多数。

在她看来 ,人都有很深的感触和思考 ,但大多数人都不愿意与别人谈起 ,有时是因为不信任 ,有时是因为懒得说。开创 沉默大多数 ,只希望记录当下的所思所想 ,让自己不在沉默中消失。

短短半年时间 ,公众号共发表了分享人生和育儿体验的原创文章50多篇 ,收获了800多名粉丝。

养育孩子的重点是陪伴的质量 ,而不是陪伴的时间。只有足够的自我成长 ,才能给孩子高质量的爱和陪伴。胡利曼说。



QA 《永康一周》&胡利曼

Q:孩子被别人打了 ,作为妈妈应该怎样做 ?

A :孩子在面对被打的局面 ,可能会有 委屈 愤怒 无助 迷茫 等情感体验 ,可能会有 逃离 求助 还手 大哭 等应对方式。但很多大人没等孩子反应过来就提前干预 ,然后孩子就只能跟着大人去感知应对。我个人会教孩子大叫 不能打人 ,这跟我们成人面对冲突选择 报警 是同一个道理 ,而不是以暴制暴或者逃跑。



小也家的阅读小镇



QA 《永康一周》&小也

Q:可以为新手妈妈们推荐一些亲子阅读的的书么 ?

A :在这里我推荐一些比较经典的书本 ,但是经典不代表你的孩子一定会喜欢。《小熊宝宝》《小鼠波波》《可爱的鼠小弟》《好饿的毛毛虫》《棕色的熊棕色的熊你在看什么 》等。

此外 ,还有一些作者例如宫西达也、五味太郎 ,以及一些由余治莹、彭懿、方素珍翻译的书籍也是可以考虑的。



亲子阅读第231天 ,今天陪儿子读了《手指谣》《鼠小弟的礼物》。

亲子阅读第232天 ,今天儿子阅读的表现突飞猛进 ,不仅边读书会边问问题了 ,还会给我讲故事了呢。

不知从何时起 ,朋友圈里刮起了一阵亲子阅读风。每天花15分钟时间 ,陪孩子阅读几本书 ,坚持21天 ,让孩子养成阅读好习惯。小也就是其中之一。

她说开始亲子阅读 ,源于一次偶然。2014年 ,儿子辰辰出生 ,小也做起了全职妈妈。并下载了许多育儿软件 ,其中有一款英语启蒙软件叫 叽里呱啦 。

在 叽里呱啦 里 ,小也认识了许多宝妈 ,也第一次接触到了 亲子阅读 。跟着宝妈们 ,我坚持亲子阅读100多天 ,发现孩子真的会有所改变。 小也说 ,尽管孩子还小 ,并不一定听懂故事 ,但一到晚上 ,便会主动拿起书 ,让妈妈讲故事。

阅读久了 ,小也发现阅读也大有学问。我们阅读的主要是绘本 ,也叫图画书 ,它有很多主题 ,比如亲情类的绘本《我爸爸》 ,情绪管理类绘本《我的情绪小怪兽》 ,节日主题绘本《过年啦》 ,低幼生活认知类绘本《小熊宝宝》系列等等。小也介绍 ,在绘本中 ,图画不再是文字的点缀 ,而是图书的命脉 ,有些绘本一个字也没有 ,这时候 ,就需要妈妈和宝宝发挥想象力了。

不仅如此 ,在阅读绘本时 ,妈妈们要从孩子的角度出发 ,学会角色扮演 ,不同角色要用不同声调、轻重阅读。为了让孩子更好地阅读 ,妈妈们还可以通过简笔画、剪纸等形式增加阅读的丰富性。这一发现 ,让小也有了一种莫名的兴奋 ,也可以说 ,是一种久违了的重新学习的动力。

为了让更多宝妈和孩子们体会到这种快乐 ,2016年 ,小也创建了 小也家的阅读小镇 微信群。同时认识了有共同的爱好和目标的诺妈、萌妈 ,一起来经营好这个微信群。

设立每天打卡机制、为坚持21天阅读的宝妈设置小奖励、成立成长悦读会 ,倡导妈妈们提高自我修养 ,半个月读一本书、每个月进行两次的线下聚会 ,聚会规定不能带家人 ,只是宝妈们的私人聚会 ,大家一起聊聊天 ,做做手工、插插花 ,体味一番属于自己的 新鲜空气 ,还不时地地组织宝妈们参加一些免费公益讲座

现在 ,小也家的阅读小镇 越来越热闹了 ,人数也从最初的几个人增加到87人。

我们都是普通的妈妈 ,来自各行各业 ,因为共同的身份聚集在一起。在这里 ,我们发现不一样的自己。小也说 ,期待越来越多的妈妈发现亲子阅读的魅力。