

## 要向大宝明确： 弟弟妹妹的到来 爱只会增加不会减少

不少家长在打算生二孩时，会特别关注大宝的反应，有的孩子很期待有弟弟妹妹，但有的孩子却非常反对。如果大宝强烈反对家长生二孩，家长该如何给大宝做好心理疏导呢？广东省东莞市清溪中学德育处副主任、心理老师马淑芬表示，家长要重视大宝的情绪反应，可以尝试这样做：

1. 倾听和理解。首先，家长要耐心倾听大宝的想法和感受，理解他的担忧和不安，给予大宝充分的时间和空间来表达自己的情绪，当大宝的这部分情绪得到充分的表达和宣泄以后，他强烈反对的想法就会被削弱。

2. 建立安全感。很多大宝之所以害怕新成员的到来，是因为他们错误地认为弟弟妹妹出生以后，父母给他的100分的爱就只能变成50分了。但其实我们应该传递给大宝的信息是：原来家里只有3口人（加上大宝），那大宝就能拥有300分的爱，增加新成员以后，家里有4口人，那大宝就拥有了400分的爱了，爱只会增加不会减少。

3. 引入新概念。家长可以通过故事、绘本、短视频等方式，让大宝了解有弟弟妹妹之后的温馨生活，如绘本《跟屁虫》《彼得的小椅子》《最好的礼物》《汤姆的小妹妹》等。

4. 共同做准备。让大宝参与到准备迎接弟弟妹妹的过程中，如挑选婴儿用品、布置房间等，增强他（她）的参与感和责任感，鼓励大宝以哥哥或姐姐的身份来看待即将到来的新生命，培养大宝的责任感和爱心。

## 大宝有异常情绪和行为，家长需谨慎

“家中迎来新成员时，大宝的心理变化通常是一个复杂而多维的过程，这些变化可能因孩子的年龄、性格以及家庭环境的不同而有所差异。”马淑芬表示，父母要特别关注大宝在情绪和行为上的变化。一般而言，大宝在情绪上最常见的表现是不安和焦虑，大宝很担心有了新成员以后，父母不会那么爱自己了。另外，大宝看到父母夜以继日照顾弟弟妹妹时，会明显产生嫉妒和排斥的心理。

“有了弟弟或妹妹以后，大宝在行为上最常见的变化是退行和过度依赖，他们想通过自己的退行和依赖重新夺回父母（尤其是母亲）对自己的关注，更有甚者可能会有攻击弟弟或妹妹的行为。”马淑芬强调，大宝的这些情绪和行为都是正常的，关键是父母如何引导，“如果引导得好，大宝可能会更有责任和担当，觉得自己是哥哥或姐姐了，要尝试着和父母一起去帮忙照顾弟弟或妹妹。”

马淑芬指出，大宝如有以下行为异常，家长需要特别关注。

1. 突然变得不讲道理。大宝看到小宝经常无理

哭闹，可还是能得到大人及时的拥抱和安抚，他可能会误以为这是大人喜欢的方式，会模仿小宝的“不合理哭闹”。这时如果家长再来一句：“你怎么变得这么不讲道理了。”大宝的内心除了受伤以外，还多了一份委屈：为什么弟弟或妹妹可以不讲道理，我就一定要讲道理？

2. 明显增加对母亲的依赖。比如本来大宝已经可以自己独立睡觉了，但是有了小宝后，大宝表示不愿自己睡，要妈妈陪睡；又比如大宝本来自己吃饭就很棒了，但是有了弟弟或妹妹之后他也要求妈妈喂等等，这很可能是因为大宝的安全感受到了威胁。

3. 表现得特别懂事、乖巧。有了小宝以后，如果大宝一点“逆反”心理都没有，反而表现得特别懂事、乖巧，那家长要谨慎了，很可能是大宝把自己的担忧、不安等情绪都隐藏了起来，希望通过自己在学校、在家里更完美的表现来得到父母的嘉奖和认可，这其实不全是好事，因为孩子的情绪被压抑了，而情绪如果一直积累和压抑，没有得到合理的宣泄，要么就对内攻击身体，要么就会在某一个时刻集中爆发。

## 家教沙龙

在去年出生的宝宝中，不少是家中二孩或三孩。多孩家庭中，家长面临着新的育儿挑战，最大的挑战就是如何公平对待家中每一个孩子。本期家教沙龙一起来谈谈多孩家庭中的育儿注意事项。

# 多孩家庭 家长不要做「端水大师」

## 家庭中公平教育有三个误区

广东省江门市培英高级中学心理健康教师李艳芳是一位三孩妈妈，很多家长都问过她同一个问题：“在家里如何做好‘端水大师’，公平公正地对待每一个孩子？”李艳芳表示，作为一个三孩妈妈，她结合家庭教育理论和实践，给家长分享了在家庭公平教育中的几个误区。

误区一：公平不是“一模一样”

公平不是平均主义，给孩子一模一样的东西。当孩子感到同等的幸福和满足感的时候，其实就已经实现公平了。

误区二：公平不是当家里的“法官”

当孩子有争执的时候，父母先别急着干预，可以站在旁边当一个观察者，让孩子自行去解决。可能他们一次、两次都处理不好，但是在这个争执的过程中，孩子学会了如何沟通和分享，慢慢地，这种争执也就缓解了。

误区三：不做“端水大师”

其实，家长不一定要做“端水大师”，只要让孩子感受到他们是独一无二的，父母都很爱他们，爱就可以抵挡一切。

## 多孩家庭中如何让每个孩子都感受到家长不偏心

人无完人，偶尔偏心也是人之常情。了解了家庭公平教育的那些“坑”之后，家长具体怎么做，才能让每个孩子都觉得爸妈没有偏心呢？李艳芳给大家分享了几个小窍门：

●绝对的公平是不存在的，家长们得承认自己有时候可能偏心，也要允许孩子们说出自己的感受。在原则性问题上，家长们要坚守底线，比如涉及安全的情况，其他时候尽量做到公平。和孩子们坦诚沟通，承认自己的不完美，鼓励他们在觉得不公平时勇敢地说出来。

●家长们的情绪稳定和夫妻关系的和谐是营造良好家庭氛围的关键。要给孩子足够的陪伴和爱，这样他们就不会只用物质来衡量爱。在这样的环境中长大的孩子，更能感受到家庭的温暖 and 安全感，有助于他们形成健康的自我认知和自尊心。陪伴不仅仅是身体上的在场，更要注意情感上的投入和交流。通过一起参与家庭活动、游戏和日常对话，比如一家人逛超市、DIY活动，家长们可以更好地了解孩子的兴趣、需求和感受，从而更有效地支持他们的成长。

●家长们应该教育孩子理解和尊重每个人的不同，包括兄弟姐妹之间的差异。在多孩家庭中，每个孩子都有自己的个性和才能，家长们应该鼓励孩子们发挥自己的长处，而不是相互比较或竞争。通过表扬孩子们的独特贡献和努力，增强他们的自信心和自我

价值感，内心充盈的孩子对兄弟姐妹有更多的包容。

●当孩子们有冲突时，家长忍一忍，别急着插手。家长可能希望自己像公正的裁判一样，保持耐心，不偏不倚地处理问题。但其实，只要不涉及生命安全，可以让子弹飞一会儿，让孩子们自己解决他们的小争端，不仅能教会他们怎么沟通和谈判，最后家长再安抚每个孩子的情绪，这样的结果也是孩子能接受的。

●也许有时候家里经济有点紧张，对某个孩子的花销可能比其他兄弟姐妹少那么一点点。这时候，家长们可以跟孩子解释一下，这是暂时的困难，跟爸妈对你的爱完全没关系，或者可以设定一些合适的期望值，多给孩子一些鼓励。同时，在预算有限的情况下，家长们还可以发挥创意，比如一起做家务、开家庭故事会之类的，这样不仅能让家庭体验变得丰富多彩，还能增进家人之间的互动。

最后，家长们应该作为孩子的榜样，通过自己的行为来传递正面的价值观和生活态度。无论是面对挑战时的坚韧不拔，还是日常生活中的善良和同情，家长的行为都会深深影响孩子，并塑造他们的世界观。通过共同的努力和相互的支持，家长们可以帮助孩子建立起一个坚实的基础，让他们在未来的生活中能够自信、乐观地面对各种挑战。

据《羊城晚报》