

多孩家庭的“爱”如何平衡



怎样才算“行万里路” 旅行是见闻不是里程

长假出行，已经成为不少家庭的优先选择。

“这个机会非常难得，应该出去走走，看看辽阔的山川湖海，感受不同地方的生活方式，这是一种很好的能量汲取。”浙江省杭州高新实验学校八年级班主任于利建认为，“行万里路”的形式可以多样，“去看看东北老工业区的变迁，体验新疆牧民的日常……真正理解祖国的辽阔与丰富”。

不过，旅行未必非要远行。它可以是穿越名山大川，也可以是在乡村小路上漫步，或去山间体验一次骑行。旅行不仅是空间的移动，更意味着情感的流动与视野的开阔。

“没去过的地方都是远方，没有体验过的生活都可能是诗。很多同学生长在城市，可能都不知道乡村的模样。哪怕只是去附近的小镇村庄，观察当地人的生活节奏，这种‘慢下来’的体验，也能让浮躁的心沉静。”于利建说，初中生的世界有时过于单薄，容易被电子产品和卷面分数束缚，“重要的是走出四方天地，放松紧绷的神经，在行走中获得滋养”。

对于小学生来说，他们的观察力和好奇心正处在蓬勃发展的阶段，任何新鲜的事物都是他们学习的素材。

浙江省杭州市江晖小学二年级年级组长吴瑜璐补充道：“小朋友对很多事情都充满新鲜感，哪怕是和家长一起去菜场买菜、超市购物，对他们来说，也是一次生动的‘行万里路’。‘行万里路’的本质是见闻，而不是里程。”

“每个家庭的情况不同，每个孩子的兴趣点也不一样。”吴瑜璐直言，“假期规划应该是量身定制，根据自己孩子的特点和家庭实际情况，做好规划，引导孩子创造属于自己的美好回忆。”

在于利建看来，孩子在成长过程中，应该培养一些兴趣爱好来获得一些信念的支撑，比如有的孩子喜欢手办、手账，这些都是能量的来源，可以让他们在负面情绪中找到慰藉、缓解愤懑。

“假期就是寻找这颗‘种子’的时间，引导得好，能够成为很好的成长促进剂。”于利建带过很多届学生，见证过把兴趣发展成职业的成功例子，“曾经有同学很喜欢航空模型，爸妈经常带着他去看航展，那时候孩子的成绩算不上拔尖，但兴趣的种子已经埋下，后来他真的去学了开飞机”。

据《钱江晚报》

案例1.....

自从弟弟出生后，原本活泼开朗的小冉逐渐变得沉默寡言。最近，老师反映她上课走神，作业质量下降。对此，妈妈困惑不已：“我们对两个孩子一视同仁，为什么女儿还是觉得被冷落？”

老师支招

二孩或者多孩家庭中，老大的心理落差往往源于“角色突变”。从独享宠爱到需要分享，这种转变容易引发被遗弃感。家长常说的“公平对待”在孩子眼中可能等同于“情感稀释”，尤其是当弟弟、妹妹需要更多照顾时，老大更容易产生“我不再重要”的误解。不妨试试重构“专属时光”，强化价值认同。

1. 建立“一对一”仪式感。
每周固定半天作为“大宝专属日”，由爸

爸或妈妈单独陪伴，可以是参观博物馆、共读一本书，或是简单的家庭游戏。这种不被打扰的互动能让孩子确信：“即使有了弟弟，我依然被重视。”

2. 赋予“小助手”角色。
邀请老大参与照顾弟弟、妹妹的过程，如教弟弟认字、帮妹妹选衣服。当孩子感受到自己对家庭的贡献时，会自然产生责任感与归属感。

案例2.....

小锐和小贤是双胞胎，最近兄弟俩频繁爆发争吵，原因竟是“妈妈更爱谁”。原来爸爸、妈妈在家常说：“哥哥数学好，你要多学习。弟弟更懂事，你要让着点。”这种比较让两个孩子都陷入自我怀疑，甚至用恶作剧吸引关注。

老师支招

多孩家庭中，家长无意识的比较会摧毁孩子的安全感。每个孩子都是独特的个体，用统一标准衡量只会加剧竞争心理。当“被爱”与“表现”挂钩时，孩子会误以为“只有优秀才值得被爱”。该怎么破？教家长十字箴言：看见差异，尊重成长节奏。

1. 创造“独立成就空间”。

为每个孩子设立专属展示区，如哥哥的书法作品墙、弟弟的乐高城堡。当孩子发现自己的特长被单独认可时，会减少与兄弟姐妹的横向比较。有两个儿子的李先生在家中设置了“双星角”，自此，兄弟俩开始主动分享各自的收藏，争吵明显减少。

2. 用“我们”替代“你”。

将“你要向哥哥学习”改为“我们一起来试试”，将“弟弟更听话”改为“你们都可以表达自己的想法”。这种语言转变能让孩子感受到：父母爱的是“完整的我们”，而非某个“更优秀”的个体。

多孩家庭中真正的公平不是物质均分，而是让每个孩子都确信：“我在父母眼中是独一无二的。”当家长学会用差异化的方式表达爱，用包容的心态接纳每个孩子的特质，家就能成为滋养心灵的沃土。爱从来不是有限的资源，当家长用智慧与耐心浇灌，每个孩子都能在这片爱的花园中绽放出属于自己的光芒。

案例3.....

文文和笑笑是对姐妹花。文文刚上一年级，笑笑三岁。文文忙着上学，对“考试”“作业”等学业活动很在意，并且有很强烈的主体意识和“大姐大”思想，学习的时候经常会对笑笑无意识的哭闹、干扰行为表达抗议甚至训斥。

老师支招

1. 合理规划家庭生活，树立边界概念。
家长应从时间、空间设计安排上避免大宝在学习时，二宝来“凑热闹”。鼓励大宝在学习活动前主动和二宝交流沟通，达成约定，让二宝了解到哥哥或者姐姐的学习和自己的游戏是不一样的。千万不要因为二宝呆萌可爱而不对其进行要求，一味宠溺，也不能因为大宝脾气强硬、有恃无恐，而过于照顾其情绪。家长要以身作则，让孩子从小树立是非观念和边界概念。
2. 引导孩子学会接纳同胞。

幼年期是同胞互动最密切的时期，家长通过合理引导的方式帮助大宝、二宝理解同胞关系，尤其是让大宝从心底里真正接受二宝是自己的“同胞”。当大宝接纳了二宝，对二宝的干扰就能以一种包容的态度和情感来看待了。家庭作为孩子生活、成长的最重要场所，家长应积极构建和谐的同胞关系，促进孩子对家庭角色的认知，并培养其家庭角色意识，承担家庭责任。

本报综合报道

