

家长应以平常心接纳老大的嫉妒

“二孩时代”的亲子教育策略



难以保持中立的困难

在有些二孩家庭，二宝出生后至一岁左右，大宝基本没有太多变化，也表现出非常爱二宝，要有人开玩笑说带走二宝，大宝会跟别人急。

而随着二宝的自主意识越来越强，同胞竞争的状况越来越明显，虽然在俩人的“争斗”中父母已经尽力保持中立了，但还是会不自觉地认为大宝应该让着二宝。

于是大宝经常挂在嘴边的话是“我就知道你们不爱我”。那么问题来了，到底该如何照顾好大宝的情绪，让大宝可以更多地爱护二宝，同时又不要让二宝养成“好像什么都有人让”的习惯？

事实上，这不是父母不懂得怎样做，而是根本做不到！无论父母怎么努力，都无法让孩子们感到被公平对待，也无法消除孩子对兄弟姐妹的嫉妒之心！因为，嫉妒就是人性中无法磨灭的一部分。

大宝因为担忧先前自己拥有的情感或资源被占有，于是产生嫉妒和竞争的情感，这是正常的，只要没有太过极端的行为就好，我们应该接纳他（她）对二宝的嫉妒。

如何缓和家庭关系

照顾大宝的嫉妒情绪，首先应从新生儿的到来开始，父母可以提前告诉他（她）将要成哥哥（姐姐），但不必过多地解释这意味着什么。重要的是观察孩子表情的变化，如实地解答他（她）的疑问。

生二孩，意味着父母要把爱分一半给另一个孩子。一些父母回避这个事实，为了减轻自己的内疚感，可能会告诉大宝：生弟弟妹妹是为了让他（她）有个玩伴。这个说法听起来，好像生二孩不是父母的需要。这会让孩子更混乱：我并不需要弟弟（妹妹），可是爸爸妈妈说是为了我才生弟弟（妹妹）。

其次，一般情况下，在二宝刚出生的阶段，大宝对于弟弟（妹妹）是否分薄了自己在家中的资源感觉并不明显。当二宝稍大以后，长子（女）的反应才会比较强烈。

这时父母需要做什么？

1、听懂孩子的抱怨、回应他（她）嫉妒的情绪。例如，当大宝说：“妈妈你要抱我，不要抱妹妹！”“你整天都是抱妹妹，你肯定是不爱我了！”这个时候，我们可以回应说：“你想要妈妈的心里只有你一个。”“你看到妈妈抱妹妹，你就担心妈妈心里只有妹妹了，你害怕自己从妈妈的心里掉出来了。”帮助孩子表达出内心的感受，让他（她）知道感到嫉妒是没关系的。

2、尽量确保父母与老大原本的相处时光。例如，妈妈为孩子讲睡前故事、临睡前亲吻孩子（不要带上新生儿）、父亲周末带孩子出去郊游或打球等活动，都如同往日那样进行。大宝从这些不变的亲子互动中，会感受到父母对自己不变的爱，他（她）会认为自己是 valuable 的，自然就没什么理由憎恨二宝了。

3、父母要尽可能理解大宝嫉妒的感觉，而对于大宝嫉妒的行

为表现不必太过关注。

有时候大宝为了吸引父母的注意，会无意识地表现出退步的行为。例如，大喊大叫、摔东西、捣蛋、甚至尿裤子。也有一些孩子对二宝释放他们的攻击性。如果父母这时大声责备孩子负面的行为，反而满足并强化了他们的行为。我们可以先安抚二宝，等大宝情绪降温后试试跟他（她）说“这样做不太好哦，我希望我为你做点什么会让你感觉好一点？”

另外，有些孩子吸引父母注意的行为刚好相反，他们很主动地帮妈妈照顾小婴儿，这本来是好事，但我们要注意的，孩子是否以帮助他人来获得自我价值。法国的儿童治疗师多尔多建议，此时父母可以跟大宝说：“这个婴儿不需要你喜欢他。就像你有父母爱你一样，他也有父母去爱他。”孩子听了以后确定自己仍然被爱，并且把关注点转到自己身上。也许他（她）会跟父母唱反调，与二宝的关系更好。要知道，虽然这对年幼的孩子来说是一段艰难的时期，但他们获得了一个兄弟姐妹——一个可以一起玩耍、陪伴多年的人，毕竟是件快乐的事。

如果父母能够以平常心来看待孩子的嫉妒心理，一定会找到合适的教育方式，甚至还会想出一些自家独有的解决方法。我们的重点不只是处理孩子之间的竞争和忌妒的情绪，还要考虑如何确保他们有更多的机会紧密地联系在一起。只要父母在心理上做好准备，你们会是孩子们最宝贵的资源，最终帮助孩子学习到如何处理嫉妒情绪以及竞争关系。

来源：人民网

看了《隐秘的角落》，还不重视孩子的心理健康？

前段时间，网剧《隐秘的角落》上线，剧中反映的儿童心理健康问题备受大家关注。儿童的心理健康一直是家长和老师关注的问题，但是在和孩子相处过程中，很多家长并没有及时意识到孩子出现的心理问题。

孩子常见心理问题和成因

1、学习问题

孩子因学习任务繁重，加之父母的期望值过高，以致于精神压力越来越大，产生了对老师和学校比较强烈抵触心理，甚至内心开始变得惶恐，心理上可能出现萎靡不振或者失眠等现象。

2、人际交往问题

人际交往的范围包括了孩子与同伴的关系、与老师的关系、以及与家长的亲子关系三个主要方面。孩子在人际交往中产生困难如果没有得到很好的疏导，容易逐渐形成心理压力。

3、情绪问题

青春期的孩子正处于快速成长发育的阶段，体内激素水平的变化会影响情绪的波动。在这种情况下，家庭因素、学校因素或者社会因素与其生理状态交织在一起，可能会产生如焦虑、抑郁等情绪问题。

如何避免孩子出现心理问题？

1、切记注意观察孩子的异常行为

家长要注意观察孩子是不是开始出现了一些过去没有出现过的情况。例如，有些孩子出现突然频繁咬指甲亦或是有了尿床等异常，或者说脾气变得更以往不一样，过于平静或过于暴躁等，家长就应留心。

2、作息规律

孩子的心理健康是和生理健康是联系在一起的，当生理健康不能保证的时候会反过来影响孩子的心理健康。所以要让孩子从饮食、睡眠等方面都保持一个良好的生活规律，学习与生活上做到张弛有度。

3、千万不要忽视孩子的个体差异

很多家长经常拿别人家的孩子衡量自己的孩子，其实这样是不对的，无形中给孩子施加很多压力。每一个孩子的家庭成长环境都是不一样的，家长要因材施教，不可忽视孩子的独特性。

来源：人民网