浅谈“二胎时代”大孩心理健康教育策略

张亚星

摘要：随着二胎政策的全面放开，越来越多的家庭陷入了“生，还是不生”的困惑中，随之越来越多的独生子女家庭迎来了二胎，对于家中独生子女来说，大多情况不容乐观，仿若晴天霹雳。纵观二胎政策放开以来，有关“二胎”引发的负能量新闻被频频曝光：“13岁女孩以跳楼自杀逼父母放弃二胎”、“父母欲生二胎6岁男童离家出走”、“安徽妈妈为生二胎给老大写保证书”……本文将结合我班实际案例，从孩子、父母、老师的角度出发，浅谈“二胎时代” 如何对大孩亚健康心理进行教育的策略。

关键词：二胎 大孩心理 教育策略

二胎，是当下的热门话题，如今，采取各种方法反对父母生二胎的新闻，成了热门爆料话题，当然这都是冰山一角。不可否认，大孩反对母亲生二孩已经成为一种无法忽视的社会现象。随着父母准备期的“轻描淡写”到后来二胎的呱呱坠地，那么大孩的心理有着怎样的变化呢？“大孩焦虑症”体现在哪些方面呢？面对“大孩焦虑症”，我们应该采取什么方法帮助大孩度过心理波动期呢？本人就我班一个案例进行剖析：

夏洛（真名隐去）是我们班一个非常可爱的小男孩，一年级，上课能专心倾听他人发言，态度端正地完成作业练习，随着年龄的增长，二年级的夏洛更进一步：字迹越发工整，上课发言非常积极，和朋友相处不再斤斤计较……有时因为一点点问题，家长都会及时联系我。夏洛的再次变化，发生在二年级下学期。彼时，学校举行“二年级家长会暨亲子运动会”，家长会不再成为“批斗大会”，而成为了家长和孩子难得的亲子时光。时钟滴答转动着，孩子的小眼睛时不时瞄向窗外，期盼着爸妈的到来。正如大家想的那样，那天夏洛家长没来。夏洛显得有些失落，当其他孩子和家长在操场上参加各种娱乐项目时，夏洛游走在“游乐场”边缘，压根无心看他人游戏，连旁观者都称不上。我走过去，拍拍夏洛的肩膀：“说不准爸妈今天有很重要的事，来不及参加，小朋友可以试着学会体谅父母噢。”夏洛点点头。后来，我从我们班另一位家长口中得知，夏洛的父母打算生二胎，那天正忙着去医院做检查。之后的夏洛，课堂上的眼神时而是游离的，恍恍惚惚；时而是空洞的，浑浑噩噩。作业为了应付老师的检查，做得很马虎，时常会和同学吵架，经常状告他人的不是，面对老师的表扬和批评，无动于衷，置若罔闻……和父母沟通，和学科老师交流很多次，想过很多对策，但都无济于事，直到三年级上学期快结束时，事情才有所转机。

三年级，孩子慢慢开始接触习作，除了日常的小练笔，每到周五，我的小练笔作业就变成了一次谈心的平台，内容不限，孩子们对这样的小练笔甚是感兴趣，也就是因为有这样的机会，才让我真正走进了孩子的心里。夏洛在小练笔中，这样写道：爸爸虽然有时打我，但他是为了我好，这个我知道。妈妈打我的时候，爸爸就在一旁护着我。爸爸工作很累，我决定以后不惹爸爸生气了。爸爸对我非常的好，我也很爱爸爸，爸爸你真好！而现在，妈妈生了一个小宝宝，他是男生，爸爸妈妈现在只关心那个小男孩的，不关心我了，我有点不高兴，感到很烦恼，老师，我该怎么办？读完夏洛的心里话，我的鼻子酸酸的，写道：洛宝，我觉得你可以换个角度想一想，这个世界上除了爸妈这两个你至亲的人，你又多了一个可爱的小弟弟，可以一起分享生活中的快乐与忧伤，多好啊！随后我把孩子的练笔拍了照片发给孩子妈，紧接着夏洛的妈妈给我回了个电话，聊了一些孩子的近况，和家中的事情。原来，夏洛的小弟弟因为早产，身体不佳，需要多加照料，所以父母忽略了和孩子沟通交流的机会，这段时间也没和老师联系，对孩子近期的情况一点也不了解。从家长的语气中，不难发现，对夏洛存有百般愧疚。作为孩子的班主任兼语文老师，我可以做些什么呢？如果我再不对孩子进行心理疏导，孩子会逐渐对周围的事物失去兴趣，丢掉很多朋友……想着想着我不禁后脊发凉，当天立即查阅一些资料，我觉得这件事，对于我这个只有两年班主任经验的老师，显得有些不知所措。

第二天的一个课间，孩子们都在忙着做自己的事情，我正好在走廊值日，碰见了从厕所回来的夏洛，我喊住了正准备进教室的夏洛：“嘿，洛宝！”夏洛有些迟疑，之后走到我面前，疑惑地问：“老师，有事吗？”“我想和你聊聊天噢。”因为平时和孩子走得也比较近，所以我们班孩子很乐意和我分享自己的想法，从夏洛的叙述中得知，自从爸妈有了弟弟之后，就很少关心自己，自己显得很失落，除此，弟弟经常哭闹，吵得自己心烦意乱。“洛宝今年多大了噢？”、“十岁，没多久，我们要举行十岁成长礼仪式了，这意味着大家都长大了。”、“洛宝，婴儿如果饿了，应该怎么表达啊？”“如果婴儿感觉身体不舒服呢？会有什么表现？”就这样，东扯一句，西聊两句，夏洛竟摸着自己的小脑袋，不好意思地勾起嘴角，腼腆地点着头。在后来的一次小练笔沟通中，夏洛说自己快过生日了，我在本子上写道：洛宝，老师提前祝你十岁生日快乐噢！那天，我给孩子的妈妈打了个电话，因为家长把很多精力放在了二宝身上，所以连夏洛的生日要到了都没想到！我提醒孩子家长，每天再忙，也需要抽些时间，哪怕是三两分钟都可以，要和孩子聊聊天，聊聊学校里的事，老师和家长一起帮助夏洛顺利度过心理波动期，希望家长能多多配合，关注孩子的内心世界，让孩子感觉父母对自己的爱一成不变。夏洛生日那天，夏洛洋洋洒洒写了两页纸，题目为《快乐的生日》，其中有这样的描述：爸爸妈妈给我买了一个特别大的蛋糕，它是两层的，上面有一头可爱的小猪，小猪的周围是新鲜的草莓，草莓的周围都是奶油呢！我决定和小弟弟一起吃！爸爸说我要什么，他就给我什么，我非常开心。

从孩子的字里行间中，我们不难发觉，夏洛口中的“小男孩”变成了“小弟弟”，之前的情绪，逐渐烟消云散，是不是这样就可以完结了？我想并不是这样，对于这样的孩子，不管是老师，还是家长，都要持续关注，用正确的方法及时帮助孩子疏导心理：

1. **尊重孩子，参与生命的成长**

孩子是家庭重要组成部分，当家长决定要二胎之前，务必要征求大孩的意见，做好大孩的思想工作。在生活中无形地让老大进入角色，如家长可以通过让孩子学会照顾布娃娃、抚摸妈妈肚子等方式，让孩子学会照护，学会分享，让孩子明白：弟弟或妹妹的到来，是和他一起分享成长，一起分担责任，而不是剥夺父母对他的爱；在自己遇到挫折时，兄弟姐妹间可以互相帮助。选择合适的时间，孕妈拉着老大一起去拍大肚照，去医院看二宝的成长，倾听小生命的心跳声，和二宝隔空喊话……而不是选择一味地隐瞒。久而久之，大孩开始期待新生命的到来，参与到另一个生命的成长中来，体会他人生命成长的快乐，大孩会比爸爸妈妈更高兴。等二宝到来了，给小宝宝洗澡、洗个奶瓶等一系列活动，让孩子的参与感倍增，让大孩体会到参与他人成长是一件快乐的事情，哥哥（姐姐）这个角色虽然很有挑战性，但只要用心，就可以做好！如果夏洛的父母能提前做这些，相信知道父母要生二胎的夏洛接下来的反应不会如上文所讲述的那样，所以说，参与会激发孩子的责任感。

1. **平衡情感，设立独处的时间**

夏洛在练笔中提及“爸爸妈妈现在只关心那个小男孩的，不关心我了，我有点不高兴，感到很烦恼”，这是如今二胎结构家庭常出现的问题。很多家长在小宝宝出生后，忙于照护小婴儿，彻底忽视了老大的感受。对于一些懂事的孩子而言，会帮着父母照看小宝宝，但实际，孩子的内心未必快乐，哪怕是事前做了很多思想工作，也征求了孩子的意见。其实，孩子的心理是非常敏感的，他们依然需要父母爱的拥抱，随着两个孩子的年龄增长，两个孩子之间避免不了小摩擦，面对这种“同胞竞争”，家长不能用“你比他大，要让着他”的强盗逻辑进行道德绑架，这样只会加深两者之间的矛盾，而是一定要一碗水端平，平等地对待孩子，正确地处理两者之间的矛盾，确保两个孩子的心理平衡，让孩子感受父母给予的不偏不倚的爱意。

当大孩还是家中唯一的时候，可是全家人关注的焦点！突然多了一个小婴儿，家人的目光发生了转移，大孩觉得自己的领土受到“侵犯”，原本属于自己的爱被他人“剥夺”，失去了坚实的后盾，安全感随之减少，家长应该如何做呢？为了让老大情感上觉得安全，家长一定要设立一个和孩子独处的时间，如千万不要因为说忙于照顾二宝，而不再给大孩讲睡前故事，不再和孩子一起看电视，不再一起聊开心的事。这时更应该每天抽出一定的时间陪陪大孩，珍惜和大孩的独处时间。除此之外，还可以在照顾二宝时，把大孩也拉到身边，和孩子聊一聊学校生活，一起讨论，小宝哭闹了如何办，孩子不仅感受到了父母的关爱，同时也增进了和二宝之间的距离，培养了大孩对小宝的爱。对待两个孩子的情感态度要一样，抱一抱、摸一摸、亲一亲，这些显而易见的亲昵动作在孩子看来，就是爸爸妈妈对他们的爱的体现，让大孩真真切切感受到父母对自己爱的承诺，让孩子有安全感。

1. **家校共育，形成合力促生长**

苏霍姆林斯基说过：“没有家庭教育的学校教育和没有学校教育的家庭教育都是不可能完成培养人这一极其细致而复杂的任务。”[1]的确如此，学校教育和家庭教育都扮演着无可替代的作用。对于夏洛的案例，老师需要观察班级中孩子的变化，这样能及时和孩子父母沟通，找到问题根源。当孩子父母做法不妥时，老师可以适时提醒家长，如案例中讲到孩子过生日前后情感的变化，这离不开家校联系，离不开老师、家长和孩子及时有效的沟通。除此之外，老师可以利用学校班级建设和学科教学的平台，正确引导孩子，如利用《生命教育》、《品德与社会》、班队及语文课等，对孩子进行教育。比如，我曾利用一节班队课，把家中有兄弟姐妹的孩子分为一组，请他们分享与家中兄弟姐妹一起玩耍的喜悦，再比如利用我们班一对双胞胎兄弟的资源，感受蒙眼睛找兄弟的快乐。

结语：孩子都是上帝派来的天使，当天使的情绪出现变化时，无论是老师还是家长都需及时关注，适时找到问题根源，采用适切的策略去解决孩子的心理问题，让“夏洛们”不再烦恼，相信在老师、家长的正确引导下，孩子们一定会生活得更快乐，成长得更健康！

参考文献：

[1]（苏）苏霍姆林斯基.给教师的建议[M].杜殿坤，编译.北京：教育科学出版社，2000:188.

（此文获省蓝天杯论文二等奖）