

“二孩时代” 专注大孩健康心理的实践与初探

刘 莉

镇江市实验幼儿园 江苏镇江 212000

摘要：自2016年1月1日国家计生委全面放开二孩政策以来，全国上下逐渐迎来了二孩时代的到来，就我国现阶段而言，二孩儿童已占到全国幼儿总数的近1/5，对于幼儿园的大孩来说，突然间家里多了个新成员，他（她）分享了家人的爱，让井然有序的生活变得不再规律，他们的心理出现了或多或少的困惑和焦虑，本文将从幼儿园教师的角度阐述我国在“二孩时代”背景下对专注大孩健康心理的实践与初探。

关键词：二孩时代；大孩心理；实践与初探

Practice and exploration of “two-child Era” focusing on the healthy psychology of big children

Li Liu

Zhenjiang Experimental Kindergarten, Zhenjiang, Jiangsu 212000

Abstract: Since January 1, 2016, the national population and family having two child policy comprehensively, the whole country gradually ushered in the second the arrival of the age of the child, in terms of my garden at this stage, the second child children have been accounted for dominated nearly 1/5 of the total number of children, for big kindergarten children, all of a sudden more than a new member in the home, he (she) to share the love of your family, Let the orderly life become no longer regular, their psychological more or less confused and anxious, this paper will from the perspective of kindergarten teachers in our kindergarten in the “two-child era” background to focus on the health of children's psychological practice and exploration.

Keywords: two-child era; Big child psychology; Practice and Preliminary Study

前言：

自2016年1月1日国家计生委全面放开二孩政策以来，越来越多的家庭选择为大孩添一个小弟弟或者小妹妹，有的出于响应政策、有的为了更好地享受两宝带给家庭的欢乐、更多的是想为大孩增加一个玩伴，让他们多感受一份亲情……但是，在喜迎小宝的同时，家长也会有所顾虑，大孩是否能欣然接受这个即将和他分享爱的小生命；小宝出生后大孩有错家长能否向以往一样坦然地批评指正；对二宝的爱是否能在大孩面前表现；到底怎样才能更好的建立两宝间的亲情关系呢？

作为幼儿园教师，我们发现，对于大孩来说面对从妈妈肚子里“跑”出来的弟弟妹妹，很多孩子都会表现得不知所措，表现出不一样的行为差异，比如，幼儿园里时常会看到因为妈妈怀孕不能抱抱自己而哭闹的孩子；因为要独享妈妈的爱而要陪在弟弟妹妹身边，不肯上幼儿园的孩子；甚至还有天天在幼儿园哭闹着要妈妈陪的大孩们；甚至有的孩子又重新表现出小班刚入园的分离

焦虑的种种现象……这样的孩子不在少数，却比比皆是，他们既让人心疼，又让老师、家长着急。

研究表明，如果年龄差别小于18个月，第一个孩子不会嫉妒，因为他还没有理解发生了什么。如果年龄差别2岁，孩子间的竞争就非常突出；孩子4—7岁，他们的求知欲更强，并开始了创造性思维，对周围人和事满怀好奇心；3—6岁的孩子，自理能力也会得到提高，父母能腾出更多时间去照顾更小的孩子。因此，作为3—7岁的大孩从研究结果来说还是能够较好接受小弟弟、小妹妹的到来；况且家长间也流传着一种说法，相差四岁的两孩不论是从养育方法还是心理建构上都是最佳时间，但是，为什么幼儿园的孩子会产生如此之大的心理落差和行为表现呢？我们认为这与家庭和幼儿园的引导和教育是分不开的。

如何才能让大孩感受到作为哥哥姐姐的幸福和自信，如何帮助这些非独生家庭从水深火热中摆脱出来，乐享两宝的天伦之乐；另一方面如何让大孩乐观地迎接小宝，

接受他（她）、悦纳他（她），享受拥有弟弟妹妹的快乐，我们认为这是给予新时代的教师的挑战。因此，通过教师们的实践研究我们发现，在幼儿园的教育活动中我们可以通过以下几方面对幼儿进行关注和心理建构，以此更好地帮助大孩开心、快乐地迎来家中的新成员。

一、环境创设，感受爱的温暖

在幼儿园教育活动中，环境作为“隐性课程”，在开发幼儿智力、促进幼儿良好个性发展方面，越来越引起广大儿童教育工作者的重视和共鸣。《指南》中明确指出：“环境是重要的教育资源，应通过环境的创设和利用，有效地促进幼儿的发展。”

1. 阅读区的创设，引导幼儿感受家有弟妹的幸福

“绘本不只是帮孩子识字，讲一些好玩的故事和道理，还有抚慰心灵的教育功能，好的绘本能让孩子从悲伤、孤独、愤怒、失落等负面情绪中走出来，不断完善孩子的人格系统。”台湾著名阅读推广人方素珍认为：当下的孩子普遍具有交往能力弱、创造力不强、情绪控制能力差、缺乏自信和规则意识等问题，这些心理问题在《菲菲生气了》《奥莉薇》《和甘伯伯去游河》《阿文的小毯子》等绘本中均有所投射。孩子们喜欢读绘本，绘本里有魅力的图画、优美的语言、更多的角色认同。

因此，在阅读区，我们可以放置一些关于二胎内容的绘本，引导幼儿在自我阅读中找到自己的影子，化解心中的焦虑，抚慰和塑造孩子们心目中的真善美。比如：绘本《你们都是我的最爱》，讲述了熊爸爸熊妈妈面对三个小宝宝争宠的行为，如何表达对他们每一个人的爱。这本书可以提前让孩子明白，父母爱每一个孩子，共同成长才能够真正长大。《彼得的椅子》，从彼得的角度，去看待二宝到来后家庭内部发生的巨大变化。作者对孩子的心理拿捏很到位，可引导出一个被父母爱过的孩子，去爱他人、爱弟弟妹妹的能力。《我想有个弟弟》这本书来自非常著名的系列故事《不一样的卡梅拉》，讲述了哥哥对于一个弟弟的期待，结果迎来的却是一个妹妹。但后来，哥哥与妹妹相处的却很好。能够把孩子们逗乐的书，也能很轻易把孩子们说服。

与此同时，教师还可以通过组织关于这些绘本的集体活动让孩子们畅所欲言，在轻松、温馨的氛围里表达自己最真实的想法，和老师、同伴分享自己心中的小秘密，教师通过有目的、有计划的绘本活动，让集体情感、大孩情绪和对弟弟妹妹的憧憬在集体的氛围中得到升华，同时通过情感的迁移了解亲情的珍贵，在故事里享受家庭的快乐，这些绘本既是幼儿园阅读区供孩子自主阅读的书目，也是集体活动、亲子阅读中的好范本。

2. “娃娃家”的游戏创设，鼓励幼儿学会关爱

“娃娃家”是最受幼儿欢迎的游戏之一。游戏过程为教师和幼儿一起创设贴近幼儿生活环境的各种情境，让

幼儿在自由的角色扮演活动中，创造性地表达自我。不论是小班，还是大班的孩子对这一游戏都喜闻乐道。“娃娃家”游戏对于幼儿的身心健康以及情感、能力的发展具有多方面的作用。

如何才能从心理上接收一个可爱的弟弟、妹妹，对于幼儿园的小朋友来说可能就是成为娃娃家游戏中的“爱心小达人了”。比如：小班和中班的娃娃家，老师可以提供一些仿真娃娃，模拟一些生活场景，提供奶瓶、小毛巾、尿布等宝宝的用品，引导孩子们去帮娃娃喂奶、换尿布、洗澡，在生活小场景中鼓励孩子和小宝宝建立感情，让他们感受到有一个小宝宝的家庭是有趣的、好玩的；对于大班的孩子，可以多提供一些生活区的材料，如小衣服、小袜子、小图书，引导孩子们尝试去更好地照顾小宝宝，在提高孩子自理能力的同时，让孩子认识能干的自己，认为自己是有能力照顾好弟弟妹妹的，因此更加乐于参与到小宝宝的成长过程中，变抵触为期待。

另一方面，“娃娃家”里同伴间的友好交往，合作，交流，分享，谦让等良好的社会行为的培养和内化，将有利于他们成长为具有良好适应性和社会交往能力的人。而如今的幼儿多数是独生子女，在家中无同伴与他玩耍，无弟妹要他照顾，父母以他为中心，家中东西也是任他选用。有些父母不太注重幼儿的情感、社会性教育，只注重智力开发，迁就幼儿的不正确行为，甚至向幼儿灌输利己的观念。

在这种环境下的幼儿若不加以正确的引导，只能使他们独占意识日益膨胀，再加上他们缺乏集体共处的经验，不会处理自己和他人的关系，如：不愿与同伴分享玩具，在游戏中不守规则，不懂得谦让等。对于这样的孩子，这就更需要我们对幼儿进行社会性交往的正确引导，帮助他们树立正确的交往态度，因此，我们可以在娃娃家中融入分享的理念，和他们共同商议娃娃家中的游戏规则，比如：合理分配娃娃家的工作、共同分享娃娃家里的工具和食物，让他们知道在一个家长生活，每一个家庭成员都是我们的好朋友和合作者，在娃娃家的游戏中与同伴建立良好的人际关系，促进幼儿社会交往的发展。

二、混龄活动，促进爱的分享

长期的教育观察发现，同龄幼儿在一起易产生攻击性行为，而异龄幼儿在一起活动时，年长的幼儿由于荣誉感、竞争意识和社会责任感等的作用，会表现出比较高水平的自觉性和意志行为，逐渐学会协调自己与他人的不同认识，学会理解和帮助他人。在幼儿园实施的混龄教育活动中，我们发现面对比自己小的弟弟、妹妹，年长的幼儿更愿意主动退后、耐心等待，比如在平衡木的游戏中，他们总是等小弟弟小妹妹走过独木桥后再出发，推轮胎时，他们总会主动地帮助弟弟妹妹滚轮胎；当和他们分享玩具产生冲突时更愿意主动谦让不争执，

享受当哥哥、姐姐的乐趣与责任；而年幼的幼儿通过与年长幼儿的交往，其领会能力、观察能力及模仿能力均得到了增强，也充分感受到做弟弟、妹妹所获得的照顾关系和激励帮助，从而学会关心他人。这样，在混龄教育活动中，作为独生子女的自私、依赖性强、独立性差、交往能力低等不良行为和性格得到了改善和纠正，有助于他们形成良好的社会性。

许多二胎家庭的孩子会在上幼儿园后产生心理落差，他（她）会突然发现，怎么别人（独生子女）可以单独拥有爸爸妈妈的爱，自己却要 and 兄弟姐妹分享这份爱呢？所以幼儿园也可以利用一些机会增设混龄的分享活动，帮助非独生子女将“分享”意识从家中延伸到幼儿园。如在开学时，请中大班的孩子给小班弟弟妹妹喂饭；在春游时，让大班的孩子牵着小班孩子的手一同郊游；如在活动区时间，展开具有兄弟姐妹情节的角色游戏等。通过这样的混龄游戏，引导和促进幼儿对爱的分享。

三、家园共建，平衡爱的天平

经过对大孩的观察发现、和孩子的交流、二宝家庭的沟通了解，我们发现其实很多非独生家庭中的大孩容易形成心理困惑。主要原因是对以往生活习惯的突然改变和家人的不当言语与评价而造成的心理波动相关。因此，我们通过家长学校的形式和家长进行互动交流，希望通过我们的家园共建让家长更懂孩子，让大孩都在期待中欣然接受家中的新成员。

1. 变“突然”为“有准备”，和大孩一起爱

我们建议家长在有生育二宝计划前，先告知大孩家庭将会有的变化。既让大孩了解了父母的这一决定，感觉到自己被尊重，同时，也有利于家长针对大孩的反应对生育的时机进行适当的调整。一旦发现大孩有强烈的抵触情绪，可以先找到原因（还是听到了别人说了什么？不愿与人交往？或是其他……）再进行针对性的沟通疏导，使大孩“释怀”后再怀孕。

家长可以邀请大孩共同参与妈妈的产检，在摸摸大肚子、听听胎心音，看看B超影像等直观感受中，提升大孩可以当哥哥（姐姐）了的自豪感、增加对小宝降生的期待值，理解母亲孕育过程中的辛苦。同时，在这个过程中父母也可以多讲讲母亲在怀他时候的心情，让大孩知道爸爸妈妈对每一孩子的诞生都是一样的欢喜。

2. 制定家庭公约，统一教育观念

现阶段，由于父母职业的压力及社会现状，三代同堂的现象比比皆是，很多家庭中，祖辈也参与到孩子的成长和教育。在与孩子的沟通交流中，我们发现，当双宝家庭在期待二宝到来的时候，父母还是有很强烈的平衡双宝的意识，但祖辈却毫不掩饰对某个孩子的喜爱，他们会对大孩说“你再不听话，我们就喜欢小弟弟不喜欢你了”“妈妈肚子里有小弟弟，你不要打扰妈妈休

息”……这些言语打破了父母建构起来的家庭情感平衡。因此，此时就需要全体教养人在介入教育前达成共识，即使做不到绝对的公平，也要留个心眼，不要太偏颇了。有条件的家庭，可以制定一定的家庭公约。如不在孩子面前说“我不喜欢你”等不当言论。同时，除了母亲和老人是承担孩子成长的主要教养人，爸爸也应该统一教育观念，参与到分担家务、照顾孩子、指导教育的行动中来。

3. 不偏爱、不溺爱，树立公信力

许多家长会发现大孩在某一段时间里原本对弟姐妹很渴望，刚出生时还会帮助爸爸妈妈照顾小宝，可是突然一下子变的暴躁了。其实，这都是因为开始的时候大孩还没有真正意识到亲生的弟弟妹妹的到来意味着什么，只是想多一个玩伴而已，但当这个玩伴从“光会睡觉”的婴儿，变成了“会走会抢”的“竞争对手”的时候，二宝争宠、争斗的矛盾就会日益凸显。

因此我们建议家长，不仅应该树立“每个孩子都有自己的闪光点”的教育观念，也要做好榜样，即使大孩老是犯错，也要抓住机会表扬他，肯定他，确保大孩的心理健康。父母还应特别注意在大孩的每个特殊生理时期加强对他的特别抚爱，在那段时间里，每天下班后可以先把话题放在大孩身上“幼儿园里有什么好玩的事情吗？”“就要当哥哥（姐姐）了，你开心吗？”让大孩感受到即使家里多了一个人，他（她）也没有“失去”父母的爱。这一份关爱、温暖对大孩建立自信、健康成长是相当重要的。

每个人都是在跟他人的思维冲突中成长的，大孩和二宝生活在一起，产生矛盾自然就多，此时家长也要尝试放手让孩子学习解决问题的能力，磨炼他们的性格，这样的大孩会更具领导力、更能体谅他人，提前适应社会化。这样的举动也使父母在孩子们中树立“公正”的公信力。

四、结语

每个孩子都不一样，任何教养方式都没有标准答案。只有读懂孩子的心声，我们才能真正理解、支持他们，成为解开彼此“心结”的系铃之人。同样，只要走进了孩子的内心，彼此分担、鼓励并且共同探索，结合幼儿园、家庭和社会各资源的力量，相信大孩的家庭一定能谱写和谐的“同心”之乐。

参考文献：

[1]王振宇.儿童心理发展理论（第二版）[M].上海：华东师范大学出版社，2016.

[2][美]阿黛尔·法伯伊莱恩·玛兹丽施.如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说[M].北京：中央编译出版社，2014.

[3]甘第尼，福尔曼，爱德华兹.儿童的一百种语言[M].南京：南京师范大学出版社，2021.