

# 二宝出生后 乖巧大宝成了“熊孩子”

## 二孩家庭大宝心理问题咨询量倍增

□记者 孙美星 通讯员 郭军

妹妹出生后，一向好好学习的哥哥突然变成“熊孩子”，成天不想上学，孤僻不合群，还时不时闹个头痛肚子痛；弟弟出生后，5岁的姐姐出现“返婴行为”，尿床，衣服不会自己穿，饭也要人喂……随着全面二孩时代来临，在宁波市心理咨询治疗中心，因为大宝的心理问题前去求助的家长也明显增多。

心理医生分析，来就诊的家庭大多是因为在二宝出生前和大宝沟通不到位，或者二宝出生后父母的情感和精力分配不合理所致。生二宝，父母该怎样和大宝说？

### 案例一

#### 哥哥深夜向父母抱怨不被重视

宁波市心理咨询治疗中心心身科近日来了一家三口，父母带着正上小学三年级的大宝小顺（化名）一起来求助，希望心理医生解开孩子突然性情大变样的谜。

小顺一直是个乖孩子，学习成绩中上，性格开朗，在学校里的朋友也很多。但这个学期，他的老师和同学都发现小顺变了，他很少和同学们一起说笑，上课心不在焉，作业也常常不完成。

在父母看来，自从二宝出生后，以前很乖的小顺确实越来越“熊”。除了动不动就说不要上学，还常常说自己头痛肚子痛，害得父母跟着紧张担心。但带他去医院看病，医生又说没什么问题，父母甚至怀疑这孩子就是因为不想上学才“装病”。

对于小顺的变化，父母起初只以为是学业紧张的缘故，没有特别放在心上。直到有一天半夜，小顺突然穿着睡衣走到父母床边，对他们说：“我再也不受不了了！”

### 案例二

#### 姐姐偷偷丢掉弟弟的奶瓶和玩具

自从当了小姐姐，今年5岁的小萱（化名）表现得越来越像小婴儿了。之前，已经上幼儿园中班的小萱一直是班里的好孩子，吃饭穿衣服常常是班里的第一名，剪纸折纸也不落后。

爸妈又生了一个小弟弟后，小萱起初对这个软乎乎的小婴儿很感兴趣，放学后经常逗弟弟玩一玩。不过时间长了，小萱发现弟弟几乎分掉了妈妈大部分的精力，只要一哭闹，家里的大人都围着弟弟转，自己明显是受冷落了。

从上幼儿园开始就不怎么尿床的小萱，自从弟弟出生后经常尿床、尿裤子。早上起来衣服不肯穿，要等妈妈来，吃饭也不老实，想要大人喂。从上幼儿园开始已经独立睡

从睡梦中惊醒的父母，连忙追问孩子到底是怎么回事。小顺说：“以前你们都会给我写小纸条的，现在为什么都不写了？”听到这里，爸爸妈妈都大吃一惊，之后又感到害怕，因为小顺从小到大，父母从没有写纸条和他沟通的习惯。他们这才想到要带孩子去看心理医生。

在心理医生面前，小顺说了实话。“原来自从妹妹出生后，他觉得父母对他的关心少了，他时常觉得孤单和不安，怀疑自己是不是在这个家里都不重要了。”宁波市心理咨询治疗中心心身科主治医师刘之旺分析，小顺说肚子痛和头痛，其实就是为了引起父母的关心，没想到每次反而得到父母的责备，这让他更加不安和焦虑。

听到心理医生的解答，小顺的母亲连连自责，觉得自己很对不起老大。她说自己两个孩子都爱，只是因为老二出生后管老大的时间少了。但她觉得老大已经长大，不需要再像老二一样事无巨细地照料了，没想到因此给孩子带来了心理问题。

觉的小萱，还开始在晚上和弟弟一起争抢妈妈，要陪睡。还特别喜欢在弟弟哭闹的时候提要求，让本已经手忙脚乱的父母更加忙不过来。

最夸张的是，一次妈妈发现二宝的一个喝水奶瓶不见了，家里到处找不到，最后发现被丢进了垃圾桶里。妈妈意识到这很可能是小萱干的，再也坐不住了，赶紧求助心理医生，这孩子是不是出现了什么心理问题？

“小萱出现要妈妈陪睡、喂奶等行为，心理学上叫‘返婴行为’。”宁波市心理咨询治疗中心临床心理科副主任张子霁介绍，孩子出现这些问题其实是为了提醒父母，“大宝也需要你的爱。”



严勇杰 绘

### 现象

#### 大宝心理问题咨询量倍增

二宝出生了，大宝却出现这样那样的情绪问题。记者从宁波市心理咨询治疗中心了解到，今年以来，因为大宝心理问题来求助的患者明显增多。

“最近三个月特别明显，我每周2次坐门诊，今年上半年可能一个月只能遇到一两例二孩家庭的心理求助。下半年以来，每次门诊都能遇到至少1例有关大

宝问题的咨询，多的时候一天有3例。”刘之旺医生介绍，大宝出现情绪问题的时间，大多在二宝出生以后，也有极个别是在二宝出生前，大宝就出现了心理问题。

“随着二孩时代的全面到来，第二个小宝宝的出现改变了家庭的格局，对于学龄前的孩子来说，突然从‘集万般宠爱于一身’的状态到迎来一个竞争者，往往孩子

的心理不能适应。”张子霁说，很多孩子出现的问题不是因为他们不喜欢弟弟或妹妹，而是因为对于家里突然出现的竞争者无法适应。

张子霁介绍，大宝的心理问题多发生在学龄前和小学高段，这两个阶段的孩子都比较敏感脆弱，如果家长对两个孩子的情感照料分配不当，大宝就容易出现心理问题。

### 观点

#### 不要让孩子判断“你要不要弟弟妹妹”

全面二孩放开后，要二孩先要过老大这一关，这是不少家庭都遇到的问题。

“有些家长在生二胎的时候，可能觉得孩子的反对不重要，老二生出来，老大自然会接受，其实这种想法是错误的。”张子霁说，做爸妈的在想要二宝前、怀二宝时和生下二宝

后，都应该多关注大宝的心理和看法。父母再生育看起来似乎不需要征求孩子的同意，但如果此时忽略和大宝沟通，很容易给孩子造成“爸妈不爱我”的想法，甚至影响日后父母与子女、大宝和二宝相互之间的关系。

虽然说生二宝前和大宝的沟通很重要，但如果简单地要把要不要弟弟或妹妹的选

择题丢给孩子做，这样看起来尊重大宝，其实也是错误的。

“孩子还小，根本无法预料多了一个小宝宝以后，会对家庭生活带来怎样的变化，不能简单地把选择权交给孩子。”刘之旺建议，可以让大宝从头参与讨论，家长也可以较早了解大宝的情绪反应，给予及早干预。

### 建议

#### 让孩子感受到父母的爱，学会对手足的爱

为避免因弟妹的出现使得大宝出现心理问题，家长究竟该怎么做？

张子霁建议，在二宝出生前有必要做好大宝的思想工作。让大宝认识到，拥有一个弟弟或妹妹不是一件坏事。二宝出生后，让大宝参与二宝的抚养工作。比如逗弟弟玩、帮弟弟拿东西等，让大宝体验到自己的价值，以及作为哥哥姐姐的自豪感和责任感。还可以用奖励来让大宝更乐于主动照顾二宝。

“有些家长发现大宝

出现情绪问题后，可能会产生补偿心理，从物质上纵容孩子或讨好孩子，这也是不可取的。”张子霁说，刻意讨好和天然的感情有明显的差别，反而加重了孩子“爸妈有亏欠于我”的心理，父母只要合理分配对两个孩子的情感就好。而针对大宝出现的“返婴行为”，父母可以通过单独的陪伴让孩子得到心理满足。

刘之旺医生则建议，父母在二宝出生前或出生后，对大宝说：“我们爱你，永远爱你。尽管我们家里有了第

二个宝宝，但我们还是会一如既往地爱你。”与成人的自我关注一样，年幼的宝宝关注的是“这会对我有什么影响”。所以父母和宝宝交流的核心是二宝会如何影响他的生活，不用过多地强调有了二宝有多么好，或者成为哥哥姐姐有多么好。

此外，父母对两个孩子要平等对待。很多父母将“大的该让小的”的想法强加到大宝身上，其实不能一味地让大宝迁就二宝，如果孩子之间发生矛盾，爸妈应该讲理来评判，不偏袒任何一方。