

家有二孩 “老大的烦恼”让爸妈抓狂

心理咨询师:家长应该注意把握分寸,和孩子建立良好的沟通

随着二孩政策的开放,不少家庭相继进入二孩时代,家庭结构发生了变化,家里的老大在性格上往往会出现一些细微的改变,有的孩子为了引起家长的注意变得容易哭闹,有些孩子则变得沉默寡言。近日,不少市民向记者讲述在养育二孩过程中的烦心事。

□本报记者 姚晓晓



资料图片

1 家里有二孩 老大闹情绪

周芸今年32岁,家住泰山路一小区,育有一子一女,本来凑成一个“好”字,是件高兴事,可最近周芸却怎么也高兴不起来,因为自从第二个孩子出生,老大的性格就变了。

“之前女儿和我的关系很好,可是今年5月份儿子出生后,女儿变得脾气暴躁起来,明显和我生疏了。”周芸说。

周云的女儿茜茜今年4岁,性格温和,而且很有爱心,平时遇见比自己小的孩子也很有大姐大的模样,总把自己的零食和玩具分享给小朋友。今年5月,儿子出生以后,由于家里无人照看孩子,周芸就请了月嫂来照顾她们。

“月嫂要照顾我和刚出生的儿子,所以得和我住一个屋,茜茜就跟着爸爸去次卧住了,可分开住以后,女儿就很少来我的卧室了,也不在前后撵着喊妈妈了。”周芸说。

原来,茜茜和妈妈分屋住以后,茜茜就告诉奶奶,妈妈不和自己一个家了,而是和月嫂还有弟弟一个家。平时茜茜的玩具都在客厅的玩具架上,可自从弟弟出生后,她就把自己喜爱的玩具都放进了卧室。

以前爸爸妈妈要出去吃饭,茜茜总是前后撵着,可自从弟弟出生后,茜茜宁愿跟着爷爷奶奶在家,也不愿意跟着爸爸妈妈一起出去吃饭了,而且一遇到事情就爱哭爱闹。

“有几次,好不容易同意跟我们一起出去吃饭,可刚吃一半就哭着要走,最后又让爷爷把她接走了。”周芸说。不仅在物质上变得自私,在性格上,茜茜也变得很敏感。

“前几天茜茜让我给她冲奶粉,我说让爸爸去冲吧,没想到她竟然哭着说‘你不亲我了’,这话让我很震惊,是不是自己确实存在很大的问题,能让孩子说出这样的话。”提起越来越敏感的女儿,周芸很无奈。

2 儿子出生后 女儿有了失落感

而家住长江路一小区的孟女士家有二孩后,也遇到了和周芸类似的情况。孟女士家的老大也是一个女儿,今年5岁,儿子已经1岁2个月了,自从有了老二以后,老大则变得非常“懂事”。

“老二刚出生那会,举家欢庆,亲朋好友都来庆祝,家里只要来客人,女儿都会说,‘你们也是来看弟弟的吗’,虽然她不哭闹,却明显有了失落感。”孟女士说。

有了老二后,孟女士难免力不从心,对女儿的照顾

较以前也有些疏忽。家里有两个孩子要照顾,还有家务缠身,空闲的时候,孟女士也想休息一会。

一天中午,女儿要求孟女士和她一起玩积木,可是孟女士刚把儿子哄睡,也想睡会午觉,就打发女儿自己玩积木了。女儿没有哭,也没有闹,自己出了卧室门,走到门外竟然还叹了口气。

“听到她叹气我才意识到问题的严重性,女儿肯定认为有了弟弟后,我不再爱她了,心里有了失落感。”孟女士说。

3 心理咨询师:父母应和孩子建立良好的沟通

随后,记者针对这些问题采访了漯河市儿童心理咨询师马老师。马老师说,真正的教育其实是父母的自我成长,有了二孩之后,很多家长容易出现爱的偏离,此时老大就容易出问题,但老大和老二应该是平等的,家长应该注意自己的言行,把握分寸,和孩子建立良好的沟通。

“和老大的沟通很重要,此时的沟通并不是敷衍了事,而是发自内心的,比如你的眼神、语气、

动作,爱的语言也要经常表达出来,告诉孩子爸爸妈妈都很爱你,经常给孩子一个拥抱,一个亲吻,如果这些做到位了,父母的爱不孩子都能感受得到;如果父母只是简单的几句话应付孩子,那么老大就容易出现闹情绪的情况。”马老师说。

同时,她还提醒家长,0到3岁是给孩子建立安全感和自信最好的时候,父母要为孩子创造良好的家庭氛围,并给孩子高质量的陪伴。

育儿宝典

孩子口气重或因食积脾虚

孩子口气重最有可能是两个方面的原因引起的。一方面是口腔卫生和牙齿健康,家长需定期带宝宝去检查牙齿,这是非常重要的;另一方面就是食积脾虚。

儿童的生理特征就是脾常虚。这是生理特征,并不是病理特征,所以这是很正常的。脾是我们受纳运化食物的一个脏器,脾胃好则肌肉结实,不易生病。但是儿童就处于脾常

虚的状态,即吃多一点点,都有可能引起食积碍脾,脾胃运化容易不当。

脾虚食积有几个重要的信号:睡不安稳、口气重、便秘、鼻梁有青筋、有眼袋……所以当留意到孩子有这些症状时,注意控制一下儿童的进食量,多吃一些容易消化的、温热的食物,煲一些开胃消食的汤水,比如谷芽陈皮瘦肉汤、山楂煲瘦肉等。

晚综

整夜开空调易伤儿童呼吸道

最近气温攀升,很多家庭打开空调,一开就是一整夜。这让不少孩子的身体吃不消,因感冒、发烧、喉咙痛等到医院就诊的人数增多。

吹空调为什么大人没事,孩子却中招了?正常情况下,人体自身具有很好的温度调节功能,但若长时间待在空调房内,调节功能会变得不稳定。加上孩子对室内外温差敏感、抵抗力差,温度调节功能更易

紊乱,从而引发“空调病”,主要表现为发烧、四肢酸痛、鼻塞、流涕、说话声音重、咳嗽痰稀、咽部不适等。

家里有娃,建议室内空调温度设定为27℃~28℃,放一盆水保持湿度。孩子进入空调房前,先在门口把汗擦干再进去。室内注意通风换气,保持空气新鲜。深夜两点后,可关上空调,早上孩子起床后也能适应室内外温差。

晚综

宝宝餐桌

小米粥这样做 养肠胃还补锌

小米味甘咸,有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效,内热者及脾胃虚弱者更适合食用

它。有的孩子胃口不好,吃了小米后能起到开胃又养胃的作用。

南瓜小米粥

材料:南瓜、小米、大米。
做法:1.南瓜去皮挖瓢洗净切小方,大米小米淘洗干净。
2.沸水,下南瓜小方,煮5分钟。

3.五分钟后,下大米小米入锅,搅拌防止粘锅,粥熬好后,关火。



4.熬好以后,将盖子盖上,这样焖出来的粥会比较黏稠。

红枣山药小米粥

材料:小米70g,山药150g,红枣3至5个,枸杞一小撮。
做法:1.小米洗净,先入锅,大火烧开。

2.山药切丁,水开后下锅,此时大火转小火。

3.待山药软了,放红枣,再煮5分钟。

4.此时的小米煮熟了,山药



也软了,红枣也熬烂了,撒点枸杞就可出锅。

鸡蛋小米粥

材料:小米100g,鸡蛋2个。

做法:1.小米,枸杞洗净备用,准备两个鸡蛋,打散备用。

2.小米用电饭锅加水煮约20分钟,加入枸杞,再煮15分钟。

3.煮好后加入鸡蛋搅拌均匀



蛋花既可,可以加盐或糖调味。

晚综