

科学育儿

66^个

二孩家庭沟通秘诀
为二孩父母提供有效、具体、
用起来就能用的教育方法

二孩家庭： 父母和大宝二宝 沟通有道

Erhai Jiating:
Fumu He Dabao Erbao
Goutong Youdao



家有二孩的亲子 教育指南

亲子专家教您有效的沟通和教育方法
让四口之家更和谐、更幸福



专业护理，解答喂养难题
科学指导，养育聪明宝宝

沈振宇 ◎主编



孩子最好的礼物是手足，幸福最好的途径是沟通

科学育儿

二孩家庭： 父母和大宝二宝 沟通有道

沈振宇 主编

图书在版编目(CIP)数据

二孩家庭：父母和大宝二宝沟通有道 / 沈振宇主编

— 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2018.4
(科学育儿)

ISBN 978-7-5388-9529-2

I. ①二… II. ①沈… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第022082号

二孩家庭：父母和大宝二宝沟通有道

ERHAI JIATING: FUMU HE DABAO ERBAO GOUTONG YOUDAO

主 编 沈振宇

责任编辑 马远洋

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编：150007

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 200千字

版 次 2018年4月第1版

印 次 2018年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9529-2

定 价 39.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



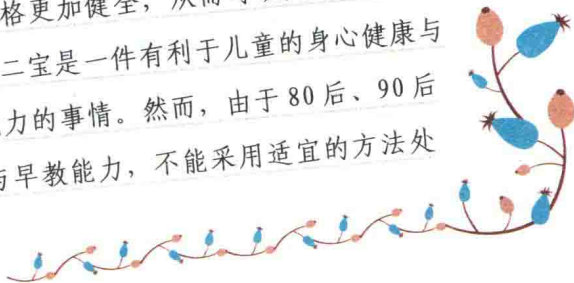
刘勇赫

著名亲子教育专家，亲子阅读推广人
中国家庭教育学会顾问
北京心理卫生协会委员
海淀区作协会员
搜狐自媒体联盟副会长

两孩家庭的亲子教育指南

家有二宝，不仅要付出更多的精力与财力，更需要及时处理两个孩子的各种情绪反应和心理不适。不要小看这些看似简单的困惑、妒忌与抱怨，它们其实代表的是孩子对尊严和权利的重视。如果父母长期忽视某个孩子，过分强调另一个孩子，很容易造成宝贝的心理落差，出现排斥或怨恨同伴的情况。

我从事亲子教育工作10年，在教育自己孩子之余，我一直坚持解答或回复家长们的提问。在咨询过程中，我发现很多家长的困惑都集中于亲子之间的关系以及与两个孩子之间的沟通问题。我曾经这样想，二宝生活，实际上是孩子从亲子生活到社会群体生活之间的过渡阶段，和自己的手足一起学习、一起生活、一起成长，能让孩子的性格更加健全，从而可以更好地适应未来的社会环境。家有二宝是一件有利于儿童的身心健康与提高儿童社会适应能力的事情。然而，由于80后、90后父母缺乏生活经验与早教能力，不能采用适宜的方法处



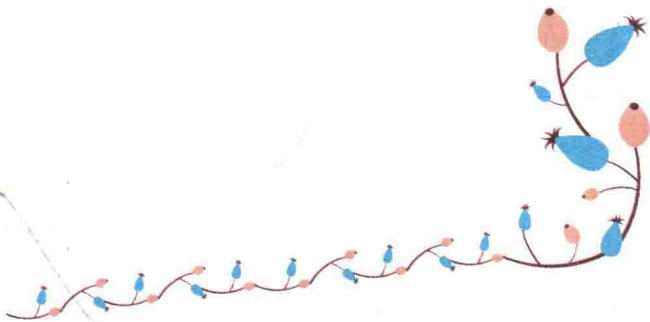


理孩子间发生的矛盾与摩擦，导致大宝二宝“关系紧张”“反目成仇”。因此，我觉得趁着全面放开二孩政策之际，我们应该在亲子沟通与亲子互动方面给年轻爸妈一些提示，以减轻他们的焦虑与紧张。

本书涉及的内容，涵盖心理学、社会学与社会心理学，并通过贴近生活的案例，分析二宝家庭中手足亲情的优势及所产生的各种矛盾与应对策略，包括培养孩子的独立性、分享意识、安全意识以及独特的个性等，将兄弟姐妹之间的沟通、父母和孩子的沟通、父母对孩子的培养等内容融合在一个个生动的案例里，以小见大，通俗易懂，是专门为二宝家庭量身定做的亲子教育指南。

“人之爱子，罕亦能均”，但手心手背都是肉，相信所有的父母都希望能平等地爱自己的每一个孩子，而每个孩子的内心深处也都渴望能够独享爸爸妈妈的爱。所以，如果您有两个孩子，您一定要了解他们的性格特点，用他们能够感受到的方式去爱他们。

祝愿每一个二宝家庭和谐美好。





第一章 二宝是父母给大宝最好的礼物... 001

- 一、有二宝前要尊重大宝 ... 002
- 二、两个孩子差几岁最好 ... 005
- 三、温和地让大宝接受二宝 ... 008
- 四、生二孩前要引导大宝接受弟弟/妹妹 ... 010
- 五、大宝引领二宝成长 ... 012
- 六、互相陪伴和依赖的“手足” ... 014
- 七、大宝为什么越来越缺少安全感 ... 016
- 八、爸爸也要加入育儿大军中 ... 018



第二章 给两个孩子的爱怎么分配... 021

- 一、给大宝更多的关注和爱护 ... 022
- 二、大宝的榜样作用 ... 024
- 三、父母少介入孩子的冲突 ... 025
- 四、切忌进行比较式批评 ... 027
- 五、允许孩子表达他的情绪 ... 029
- 六、是不是大的孩子要让着小的孩子 ... 033





第三章 二宝出生后，大宝的心理建设...035

- 一、让大宝参与到照顾二宝的日常生活中 ... 036
- 二、维持大宝原有的生活秩序 ... 038
- 三、让大宝慢慢适应有二宝的生活 ... 040
- 四、消除大宝对二宝的敌意 ... 041
- 五、大宝脾气越来越坏怎么办 ... 043
- 六、给孩子轻松的成长环境 ... 046
- 七、父母怎么应对孩子被逗弄 ... 049

第四章 家有两宝的幸福生活...053

- 一、父母的角色决定亲子关系的质量 ... 054
- 二、根据孩子的身心发展设计游戏 ... 056
- 三、孩子爱上了角色扮演 ... 059
- 四、正确看待孩子间的打闹 ... 061
- 五、引导大宝照顾二宝的生活 ... 062
- 六、正视孩子的独占欲 ... 063



- 七、教孩子学会等待 ... 066
- 八、游戏里的“家务活” ... 068
- 九、纪念孩子成长轨迹的方法 ... 070
- 十、全家人的集体活动 ... 072
- 十一、好父亲能开发孩子的兴趣与潜能 ... 074



第五章 每个孩子都是颜色不一样的烟火 ... 079

- 一、对男孩和女孩的不同期待 ... 080
- 二、接受每个孩子的“与众不同” ... 083
- 三、大宝和二宝具有独特的价值 ... 084
- 四、根据孩子的独特气质进行针对性教育 ... 086
- 五、性格不同的孩子教育方式也不同 ... 089
- 六、发现每个孩子的闪光点 ... 093
- 七、引导孩子正向的力量 ... 095
- 八、父母要做好孩子的榜样 ... 097
- 九、人的气质主要是由遗传决定的 ... 100



第六章 两个孩子的教育原则 ... 103

- 一、严格和严厉不是一回事 ... 104
- 二、正确对待孩子的小叛逆 ... 106
- 三、帮孩子改掉打人和咬人的习惯 ... 110
- 四、孩子撒谎怎么教育 ... 114
- 五、管教孩子的不适当行为 ... 118
- 六、多样化教育孩子的“不听话” ... 121
- 七、打孩子的行为可取吗 ... 126
- 八、家长的错误教育导致孩子发脾气 ... 129
- 九、教孩子学会公共场所的礼仪 ... 131



第七章 养育两个孩子的万全准备 ... 133

- 一、关注两个孩子的饮食 ... 134
- 二、维生素的摄取很重要 ... 136
- 三、孩子吃点心不要影响正餐 ... 138
- 四、养成不挑食不偏食的好习惯 ... 140
- 五、不适合孩子喝的饮料不要喝 ... 142
- 六、父母最好和孩子分床睡 ... 144
- 七、调整两个孩子的睡眠 ... 147

- 八、正确训练孩子如厕 ... 150
- 九、孩子分离焦虑的正确对策 ... 154
- 十、重视孩子的过敏反应问题 ... 156



第八章 家有两宝的安全教育 ... 159

- 一、大宝的旧用品可以给二宝用吗 ... 160
- 二、挑选适合孩子的双层床 ... 169
- 三、注意家居生活的“隐形杀手” ... 171
- 四、行车安全：一定要装儿童安全座椅 ... 174
- 五、对孩子的交通安全教育要从小做起 ... 178
- 六、避免宠物伤害 ... 180



附录 ... 183

- 一、适合孩子们阅读的好书 ... 184
- 二、儿童药箱清单 ... 188
- 三、孩子紧急情况的处理方法 ... 190
- 四、孩子疫苗接种时间表 ... 193
- 五、孩子健康零食一览表 ... 196

第一章



二宝是父母给大宝 最好的礼物

对大宝来说，世界上最好的礼物就是二宝，他们亲同手足。除了父母，他们是世上最爱彼此的人，一起玩耍，一起学习，一起成长，当父母都已老去，他们仍在彼此相伴！亲爱的兄弟姐妹，感谢有你，是你让我在这个世界上不再那么彷徨和害怕！



有二宝前要尊重大宝

在决定要二孩的时候，一定要尊重大宝，提前告知大宝，他即将会有个弟弟或妹妹，并且告诉他，他是最重要的，“爸爸妈妈很爱你”。把大宝的感受照顾好，才能安心生二孩。不要以为孩子小就疏忽他的感受，其实他们什么都知道。

有了二宝以后，大宝的情绪会发生很大的变化。首先妈妈的身体不再像以前一样，而是会变得越来越笨拙，并且要住院生孩子、坐月子等。大宝会本能地害怕、焦虑不安，这是担心妈妈的正常表现。所以要事先告诉大宝，妈妈的身体会发生变化，将愉快、乐观的情绪传达给孩子，避免大宝产生恐惧。

其次，有了二宝以后，爸爸妈妈从关注一个孩子变成关注两个孩子。原本都属于大宝的关注，被分走了一半，大宝会失落，怀疑爸爸妈妈不再爱他，甚至会产生怨气，并且把怨气转移到二宝身上。所以要做好大宝的心理疏导工作，让他知道自己还是爸爸妈妈的宝贝，二宝不是来抢走属于他的爱，而是来陪他一起成长的。



避免这样跟大宝沟通

“有了小宝宝，你会多一个弟弟或者妹妹跟你玩了。”

跟大宝说“有一个弟弟或妹妹跟你玩”，大宝会非常开心，每天期待弟弟妹妹的到来。等到二宝出生了，大宝却发现这个小婴儿既不会说话也不会走路，就知道哭和睡，根本没办法和他玩耍。大宝会很失望，觉得爸爸妈妈在骗他，对二宝的期待也会被失望和愤怒所取代。所以，这种不切实际的期待还是不要给比较好。

“有了弟弟或者妹妹，你要照顾他哦。”

这种分配任务的说法，会让大宝不知所措。大宝本来就对即将到来的弟弟或妹妹一头雾水，这时候立刻又有了一项“照顾”的艰巨任务，会更加找不到方向，并且会有压力感：他连自己都照顾不好呢？何况小婴儿长什么样他都不知道。

“太好了，我们家又要有一个小宝宝了！”

表达自己的喜悦之情也要谨慎。在大宝眼中，爸爸妈妈是世界上最重要的人，当妈妈很开心地告诉大宝有一个新的小宝宝，孩子天生敏锐的心，会本能地判断出二宝的出生将对他产生极大的影响。他心里会觉得酸酸的，甚至会大哭大闹，抗拒二宝的到来。



和不同年龄的大宝用不同的沟通策略

和2岁以下的宝宝沟通：不用刻意说明

处在这个年龄段的大宝的认知能力有限，还没有“独生子女”的概念，所以不管家里新添了弟弟还是妹妹，他都能很自然地接受。

如果大宝还不到1岁，就不需要征求他的意见；如果大宝已经1周岁多了，可以简单地告诉他，可以指着自己的肚子跟他说：“妈妈的肚子里住了一个小宝宝，不久你就能当哥哥/姐姐了。”

和2~3岁的宝宝沟通：赋予他新的角色

这个年龄段的宝宝已经习惯了家人的独宠，家里突然多一个小宝宝，他可能会产生不满情绪。大人除了安抚他的情绪外，要给他必要的引导和鼓励，并赋予他一个新的角色——哥哥/姐姐，树立他当大宝的权威，让他陶醉于自己的新角色，并为此感到骄傲，而忽略掉被弟弟妹妹分走的那些关注。

和3~6岁的宝宝沟通：表现出适当的“偏爱”

对于即将到来的弟弟妹妹，已经开始“懂事”的大宝，最为忧虑的是有了二宝以后，自己还是父母的宝贝吗？所以，聪明的父母不妨表现出对他的“偏爱”，让他觉得父母的关注点还在他身上。为二宝准备各种东西时，不要忘了给大宝更新一些玩具；还要多表扬大宝，肯定他，鼓励他，让他对自己有信心，并感到骄傲，他也会乐于帮助妈妈一起照顾小宝宝。

TIPS

父母巧妙知会大宝的智慧

●爸爸妈妈在告诉大宝要生二宝的时候，要秉承“既不夸大好处，也不回避坏处，不轻易评判，以最真实的姿态面对”的态度，告诉他二宝会带来哪些变化，让大宝了解情况，做好心理准备。

●让大宝第一个知道“即将有二宝”这个消息，让大宝感到自己是爸爸妈妈心中最重要的人，这么重要的事情当然是第一个告诉他的。



两个孩子差几岁最好

家中多一个孩子，可不是多双筷子多个碗那么简单，这是一件关系到家庭未来发展的大事，如果规划不好，那么孩子出生后就会产生很多矛盾。比如规划两个孩子之间的年龄差距，究竟差几岁好？相差年龄小有好处，但相差年龄大也不见得是坏事，每对父母都可以根据自己的实际情况来计划。

大小宝年龄差1~2岁

优势

妈妈心理上容易适应

如果生完第一个孩子一年左右就生第二个，妈妈在心理上会更容易适应，生活重心仍旧在孩子身上，生活的变化也不会太大，也不需要额外复习照顾孩子的技巧。

大小宝可以一起玩耍

两个孩子可以从小一起玩，他们的兴趣点和关注点都差不多，可以搭伴玩同样的游戏，是真正的共同成长。因为大孩子没有感觉到生活的大变化，相互之间的嫉妒也不会那么明显。

劣势

身体上消耗大

因为两个孩子都需要精心照顾，甚至小宝出生时，大宝可能还没有断奶。这对妈妈的身体肯定是个巨大的消耗，可能会难以兼顾两个孩子的需求，容易手忙脚乱，体力不支。

大小宝容易争吵

两个年龄相仿的小家伙因为兴趣相同、关注一致，可能会为了争抢同一个玩具而吵架，所以在给孩子添置物品的时候，要准备两件一模一样的，避免两个孩子发生争吵。



大小宝年龄差2~4岁

优势

妈妈可以充分休息

妈妈的身体和精力已经完全恢复，大宝的自理能力也大大提高，白天大多数时间在幼儿园，不需要太多的照顾。这样妈妈就能分出更多精力准备怀孕、分娩及照顾二宝，生产后也能得到充分休息。同时也能保证两个宝宝都能享受到充分的爱护。

大小宝共同成长

相差2~4岁的两个孩子，还不足以形成不可逾越的鸿沟，仍旧可以相互作伴和共同游戏，还可以共同成长。也许不会像年龄差1~2岁的手足那样关系紧密，不过随着逐渐长大，这些差异会越来越小，不会产生代沟。

劣势

大小宝抢妈妈

超过3岁的孩子很难接受另外一个小东西占有自己的妈妈，因为他已经独享惯了，所以会出现两个孩子抢妈妈的情况。如果你因为照顾小的，而没有时间和以前那样陪伴大宝的时候，大宝会有很强的失落感和挫败感。

大宝容易焦虑

当二宝出生的时候，大宝已经有了一定的逻辑思维和理解能力，但是这种能力又不够完善。所以他们对二宝出生的态度会比较敏感，更容易抗拒弟弟或妹妹的出生，也更容易出现焦虑情绪，需要更长的过渡期来适应。

大小宝年龄差5~6岁或以上

优势

大宝可以看护小宝

你的第一个孩子已经能够成为你的小帮手。当你给小宝宝换尿裤的时候，可以让老大帮忙递湿纸巾；喂奶的时候，他可以帮忙冲奶粉；去处理其他事情的时候，他可以帮忙看护二宝等。

大宝可以做小宝的榜样

大孩子能够成为小孩子模仿的对象，并从中受益无穷。老大可以按照你给他制定的规矩来约束小的，并且在很多事情上都能成为老二的楷模和榜样。

劣势

大小宝玩不到一起

两个孩子如果年龄相差比较大，他们的能力和兴趣几乎没有任何交集。大宝已经上了小学，二宝可能还不会走路，这样的话，大宝会觉得二宝简直是个累赘和负担。

家长会很辛苦

两个孩子按照各自的阶梯成长，他们的需求也南辕北辙，可能一个要你给他讲故事的时候，另一个却肚子饿得咕咕叫而拼命啼哭。一个人同时面对两个孩子的不同需求，可能会很辛苦，难免顾此失彼。