

“夫妻一方为独生子女,并且只有一个子女的,可以开始生第二个孩子了。”随着各地单独二孩政策的实行,人们对二孩的关注和讨论也持续升温。凤凰亲子调查显示,56%的网友表示不知道生二孩需要做什么准备工作。相反,太多现实因素却困扰着“准生”的爸爸妈妈们,压力、焦虑接踵而来,二孩“准生症候群”们急需应对方案。

## 准生症候群——

# 生二孩,你做好心理准备了吗

文/ 梹 心 (青未了·心理咨询工作室特约作者)

## 生二孩,首先是一道心理题

“你还打算再生一个吗?”这是近年来,相较于比较敏感的“你谈朋友了吗?”“你结婚了吗?”“你涨工资了吗?”之外,生活圈里又一大比较虐心的问候,被媒体戏称为“甜蜜的烦恼”。

有不符合再生条件的,这个很遗憾;也有钱太多,生孩子也任性的;还有穷到无所谓的,索性多生两个娃,这些不在讨论范畴,真正需要反复盘算这个话题的,基本都是社会上你我这样的“夹心层”,拿着标准的工资,供着房贷,还着车贷,还要为四个老人养老,到底生不生二孩成了两难。

据国内最大的人力资源服务平台前程无忧,一项调查显示:有56%的受访者表示有生育两个孩子的打算,不过,“生育两个孩子的经济负担”也是职场女性和男性共有的焦虑。“养不起”、“没钱生”、“没时间”、“没人帮忙看孩子”等一系列经济成本、时间成本、教育成本让许多人望而却步。

家住市中区某小区的王梅就不无感慨地说:“谁不想生二孩啊?一个孩子多孤单!可是以我们现在的条件怎么生?经济负担重不说,主要是谁帮我们看孩子?老人年纪都大了,身体也不大好,请保姆请不起,我辞职带孩子,光靠老公一个人工资养活一家老小,也不现实!”但王梅的邻居崔丽的态度截然不同,她说:“别人都生,我为什么不生?先把娃生下再说呗!”

各有各的说法,各有各的打算。对此,杭州市五云山疗养院院长骆宏在接受媒体采访时,表示,每个家庭都有不同处境,需要考虑工作和生活的平衡问题,希望打算生二孩的家庭要做出最理性、最有利的选择。

“生‘二孩’,首先是一道心理题。”骆宏认为。在我国的传统家庭关系中,孩子关系到整个家庭的和谐,“在家庭达到共识的基础上,负责地生养。”夫妻双方需要提前做好生育规划和心理准备,营造和谐的心理环境。生二孩不能光算经济账,它更是一种全新的生命体验,过去的遗憾,未知的美好,都需要我们自己去把握。

除此以外,生理上也要做好准备。目前,准备生二孩的家长年龄都偏大,生育本身就有风险,高龄与二次生育将增加风险系数。杭州市第一人民医院副院长张治芬就表示,生二孩更需重视身体健康,“一般我们提倡孕前三个月,夫妻双方就应该进行全面体格检查,排除疾病,还要避免不良的生活方式和工作环境。营养均衡,孕前三个月适量摄入叶酸。”

## 同胞竞争,别忽略了大宝的心理感受

前段时间,网上有一段视频,被许多人笑爆了,“生了弟弟妹妹扔到河里去”,成了大宝们神一般的回答。身边,这样的问话也没少过,我们小孩也被爱开玩笑的叔叔阿姨,经常问到,“你不想再要一个弟弟妹妹啊?”

大宝拒绝爸妈再生二孩的新闻,近来也是接连爆出,尤其是那则“武汉13岁女孩以死威逼父母放弃二胎”的新闻,更是引发了舆论的广泛关注。我就遇到过过一个类似的棘手案例,有位35岁的妈妈,她们家是典型的“421家庭”模式,早两年,她和老公就计划着再要一个孩子,但每次和家里的小公主商量,小公主都坚决不同意,让她和老公纠结不已。

心理学上,有一个专业名词叫“同胞竞争”,说的就是同胞兄弟姐妹之间相处的微妙关系。不管是父母的爱,还是个人的表现,有了两个或是两个以上孩子之后,他们之间必然会



有比较和竞争,关键是要父母去妥善平衡其中的关系。

而一项心理研究也表明,在小宝宝出生后,母亲投注在老大身上的感情和注意力的确会减少。原来自己是众星捧月,现在小宝宝成了一家人围着团团转的小太阳,大宝娇嫩的心理能平衡吗?何况,孩子的占有欲会更直接一些,加上我们惯有的“小皇帝”“小公主”式的抚养模式,在他们还没有完全理解弟妹妹到来的意义时,他们本能地会有“失宠”的焦虑感,其实,也是一种深层的不安全感。

北京师范大学幼儿教育学的胡彩云博士表示,身处幼儿时期和少儿时期的孩子们对安全感有着强烈的需求,而这份安全感正是来自于家长。当他们担心这份唯一的安全感被抢夺时,就会产生自我保护的意识,从而会对二胎的到来格外排斥。实际上,这也是在某种程度上提醒“准生”爸妈们,我们对大宝的教育与沟通是否有所欠缺?我们是否给予了大宝适度的关注和足够的安全感?

也就是说,在大宝成长的过程中,我们是否对孩子过度地百依百顺?我们是否一度把孩子当作了世界的中心?在这样的环境下长大的孩子,他会愿意与人分享吗?他对爸妈能不过度依恋吗?只有了解了孩子的心理,一步步化解了孩子身上的这些不良情绪,他才会乐于分享,乐意接纳。

具体到细节上,浙江大学心理与行为科学系教授徐琴美建议说,在新孩子出生前,如何跟老大解释这件事很重要。比如父母和老大交流的态度,不能让老大感觉自己有特殊权利,能决定弟妹的出生,可以直接告诉他,爸妈还想有一个孩子,有了弟妹,你可以做哥哥(姐姐)。

等老二出生以后,爸妈要经常和老大保持交流。弟弟妹妹不会走路讲话,是这么弱小,我们怎么帮他呢?你也这么小的时候,就是爸爸妈妈帮助你的……找到一种适合老大年龄的表达方式,跟他(她)一起陪伴老二的

成长。同时需要多关注老大的心理,不要因为太多关注小的而完全忽视大的,要让大孩子能够确知父母仍旧是爱他(她)的。在有了安全感,摆脱对小妹妹的负面感受后,孩子也慢慢能去发觉这个新弟妹的优点。

## 准备好了,自己要愉快地生

最后,最需要关注的其实还是准生妈妈自己。重庆医科大学附属医院心理科主任梅其霞说,有的妈妈并不愿意生二胎,但老人想要、丈夫想要,最后妥协了,怀孕期间情绪不好,可能导致腹中胎儿发育不好,性格不好等问题;另一方面,第二个孩子出生后,妈妈出现产后抑郁,必然会给两个孩子都带来心理上的影响。

“母亲是我们的故乡,是大自然、大地和海洋。”心理学大师弗洛伊德在《爱的艺术》中,特别地讨论了母爱:一方面必须是关心幼儿并对其成长负有责任,以维护和发展弱小生命;另一方面则超出了维护生命的范围,那就是,“要使孩子热爱生活,要使他感到:活着是多么好!”

弗洛伊德同时讲述了一个象征性的故事:乳汁和蜂蜜。大多数的母亲都有能力给予乳汁,但只有少数的母亲除了乳汁外还能给予蜂蜜。乳汁是对生命的关心和肯定,蜂蜜则象征生活的甘美,对生活的爱和活在世上的幸福。“为了能给予蜂蜜,母亲不仅应该是一个好母亲,同时也应该是一个幸福的人。”

这一点尤其重要。我们周围有太多女性,在婚姻里纠结而不快乐,像一颗蔓生植物一样依附着家庭,千方百计地想要做一个好妻子、好妈妈,却恰恰没有做好自己。主持人杨澜曾说过,做父母并非易事,身教比言传更有说服力。别把劲儿都使在孩子身上,如果你自己充实、快乐、有责任感、有情绪管理能力,孩子自然会模仿你。

厘清你的内心,越明晰越好,然后,愉快地生,享受全新的生命!



## “以梦之名”系列(04)

## 妈妈给我“抓噩梦”

——儿童机能性心理失调之梦

□ 蒋硕(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

一位外地的妈妈,发私信说要几个解梦馆的梦币:“放在枕头底下给女儿‘抓噩梦’”。梦币竟还有这功能,倒也有趣。忙寄了去,附张动漫卡片:“其实没有什么‘噩梦’,只是人们在害怕未知。所以,要勇敢地去探索。”算是给孩子的鼓励。但更需要聊聊的,其实是这位妈妈。已有一个多月时间,女儿隔一两天就会“做噩梦”。深更半夜,6岁半小女孩或坐在床上大叫,或跑到妈妈床边委屈低诉,而只要妈妈把她搂进被窝抚慰一番,她就会立刻安心睡去。次日问她梦到什么,她总说忘了。

“可是妈妈,我好害怕。”小女孩总是揉着眼睛,可怜巴巴地说。

妈妈自然心疼女儿,但为女儿担忧的同时,觉得老这样夜半惊梦,自己实在吃不消——还有个刚满月的老二要照顾呢。又困又累的妈妈在电话里迫切询问:“这是什么症状?该怎么治?”

毕竟是异地交流,没见到小女孩本人,不能妄做诊断,只能建议这位妈妈一方面关注孩子的身体、起居状况,了解她是否遇到什么特殊事件,另一方面,尽量在白天和入睡前多些陪伴,让女儿感受到“妈妈和从前一样爱我”,在此基础上再进一步关注“噩梦”。妈妈若有所思地答应了。过了两天,电话又来,小女孩愿意跟阿姨说说她的梦。

“阿姨,你说要勇敢,我勇敢了,梦见放学时校车不见了,我也没哭。”

“梦见大怪兽把我的小花都叼走吃掉了,我也没哭。”

“我还梦见妈妈抱着小弟弟,坐在一个大土豆上,土豆就要滚到很远很远的地方去了,我也没哭……”

好像,电话那头的妈妈哭了。

小女孩的身体和作息规律都没有问题,在学校等外部环境中也没遇到什么特殊事件,若说生活中的变化,应该就是小弟弟的降生了。据妈妈说,直到临产前几天,她每天都是亲自陪伴女儿入睡的,也和女儿一起憧憬了小弟弟出生后的种种。但之后,从生产到“坐月子”,妈妈手忙脚乱,爸爸也兼顾不暇,不可能像之前一样陪伴女儿。小女孩表现得很乖很懂事,自己穿衣吃饭做功课,不给爸爸妈妈添乱,对小弟弟也很喜爱,除了“做噩梦”,似乎没什么问题。

这大概是“二胎”家庭都会遇到的情形吧。身为长子长女的孩子,一段时间内习惯了独享父母的爱与关注和家庭中的某些“特权”,一旦家庭格局和资源分配发生变化,很容易陷入失落与恐惧。像这个“做噩梦”的女儿,因为母亲事先做了沟通,进行了一定的心理建设,在迎接变化时表现得已经很好。但到底,她只是个6岁半的孩子,即使用有限的理性告诫自己“要乖,要勇敢”,内心却仍会忧虑,不知道自己在家庭和父母心目中的地位是否会改变,不知道爱与陪伴是否会一点点流失,不知道家中的忙乱局面会持续到什么时候……这就是身为一个儿童所害怕的“未知”了。

所以,“噩梦”成了一种表达,小女孩白天努力克制的想法,在夜晚尽情流露。而后她发现,只要“做噩梦”,妈妈就会来陪伴,于是她下意识地让“做噩梦”成了一种常态,以此挽回似乎失去了的“特权”。这是一种机能性的心理失调(为达到某种目的而出现的失调),并非刻意为之,却是心理与生活现状的真实反映。对这种失调,不能一味以满足的方式进行安抚(那会成为变相的鼓励),而应该以共同寻求变化的方式解决。当然,对孩子来说,关注与呵护必不可少,在每个子女间维持公平适当的亲密关系,是父母应该做到的。

“你很棒呢,小姑娘,敢自己面对这么厉害的场面。”我笑着对她说,“不过,你还小,就算害怕也没关系,哭也行。要是不想哭,就用阿姨给你的梦币当法宝——校车不见了,就用梦币呼叫爸爸妈妈,爸爸妈妈一定会听见;梦见大怪兽,就用梦币打它,肯定能打中;梦见土豆滚远了,就用梦币买个番茄,追上去……阿姨说的勇敢就是这样,就算害怕也能想出办法,你行的。”

“不勇敢也行!”妈妈在那头抢着说,“妈妈会给你把‘噩梦’都抓走的。还有爸爸!对了,等小弟弟长大了,也会保护姐姐的!”

没听见小女孩的声音,但一种甜甜的气息流过来,大概她,安静地笑了。

微信公众号:Serena的解梦馆