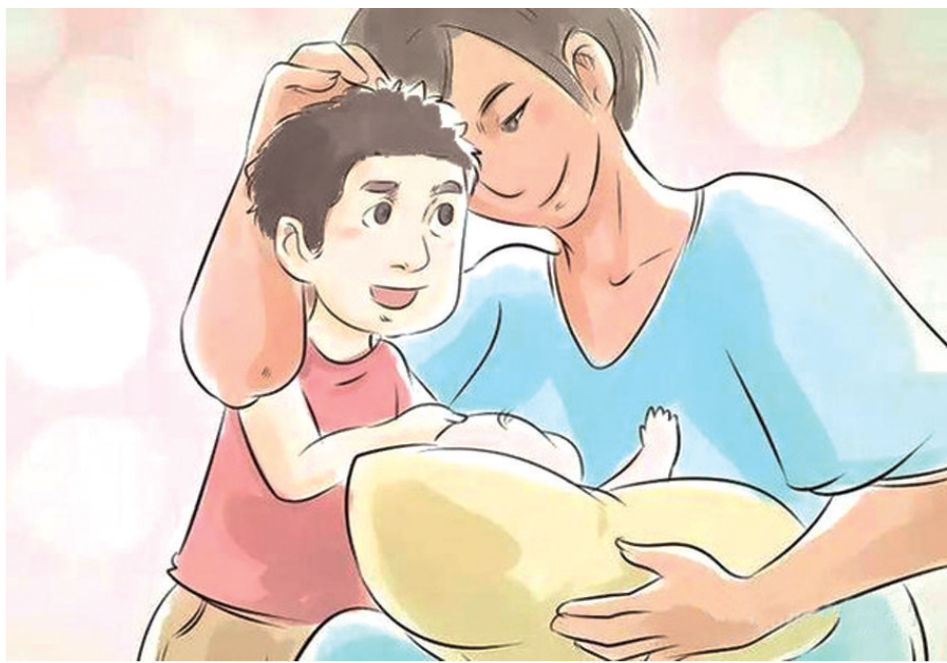


# 二宝来了,大宝“失落”了

专家:家长应时刻关注大宝的情绪反应



随着弟弟的出生、成长,10岁的乐乐越来越觉得,比自己小7岁的弟弟彻底“改变”了自己的生活,“以前,全家人都围着我转,如今,大家都围着弟弟转,这让我感觉十分失落……”据了解,随着二宝的到来,不少家庭面临着类似的困扰,对此,心理专家表示,家长应时刻关注大宝的情绪反应,并且要多对大宝表达自己的爱意。

□ 陈红 周先荣 记者 马冰璐

## 二宝来了,大宝“失落”了

3年前,弟弟呱呱坠地,伴随着弟弟的啼哭声,家住合肥王卫社区的乐乐正式成为哥哥,“第一次看到弟弟时,感觉他小小的,软软的,很可爱。”可很快,乐乐发现,弟弟的到来彻底“改变”了自己的生活,“以前,爸爸妈妈除了上班,就是陪我,可自从有了弟弟,妈妈整天抱着弟弟,爸爸每天一下班,第一件事就是抱弟弟下楼玩。”

让乐乐失落的是,就连爷爷奶奶、外公外婆也总是叮嘱他“对弟弟好一点,当个好哥哥”“随着弟弟长大,每次我俩发生争执,所有人都向着弟弟,让我让着他,虽然我比他大,但我也只是个孩子……”乐乐说,以前自己伤心失落,爸爸妈妈还会安慰他,“可最近,他们总说我‘不懂事’。”

乐乐的妈妈怎么也没想到,这些无意的言行竟让乐乐如此伤心,“以后一定会多关心乐乐。”为此,她还特地去社区妇联、关工委开设的“亲子课堂”向心理专家寻求建议。

无独有偶,家住五里墩街道的董女士也有着类似的困扰,5岁的大女儿总是和1岁多的小女儿“争宠”,“为了引起我们的注意,她甚至故意调皮捣蛋,真让人头疼……”无奈的她特地前往街道文明办开设的心理咨询室寻求帮助。

## 关注大宝情绪反应,多对大宝表达爱意

对此,国家二级心理咨询师周金妹表示,其实在有了二宝后的一段时间里,家长更应该把精力多放在大宝身上,让大宝从内心真正来接受这个自己认为是来“抢走”

爸爸妈妈的小宝宝。只有这样才能不让大宝感受到这个弟弟或者妹妹是要分走爸爸妈妈爱的,而是陪伴自己走过漫长人生的最亲密的伙伴。

家长还应时刻关注大宝的情绪反应,二宝出生后,大宝一定会有情绪上的变化,或许会很细微,但是作为父母,一定要及时察觉到。有些孩子在有了弟弟或者妹妹之后,并不会哭闹耍赖,反而会表现的异常乖巧。其实这并不是代表大宝已经接受二宝,而是大宝害怕被爸爸妈妈抛弃,而隐藏自己的真实情感。如果孩子长时间压抑自己的感情,对他(她)以后的成长也是有影响的。

有了二宝之后,爸爸妈妈更要多对大宝表达自己的爱意。这个时候的大宝,是非常没有安全感的,所以,父母不仅要在行动上表达自己的爱,更要善于通过语言来表达出心底的爱,直接说出来最简单,也最能安抚孩子的情绪。家长要尽可能地让两个孩子都在自己身边生活,避免将大宝送到别处,创造机会让二宝加入大宝的生活中,比如:可以带着二宝一起送大宝出门上学、一起在门口迎接大宝放学,带着二宝看大宝游戏、表演,并适当地给予肯定和表扬。在二宝睡觉或者条件允许的时候,争取尽可能多的时间同大宝单独在一起,聊天、玩玩具、讲故事、外出游玩等,减少大宝“因二宝的到来而父母被占有”的感受。

对大宝的各种情绪,父母要更有技巧地处理。首先,理解大宝出现的焦躁、叛逆情绪。父母在大宝因二宝吃醋闹情绪的时候告诉他:“爸爸妈妈都很爱你,但是你这样做不对,如果能……就更好了。”当大人抱、逗二宝时,告诉大宝:“你小时候就是这样的,大家都很喜欢你。”同时也可以让大宝也像二宝一样,体验一下被拥抱、逗乐的感受,体验像二宝一样儿时的娇宠。

周金妹指出,年龄间隔也是影响生二胎的重要因素,家长需谨慎考虑。适当的年龄间隔对大宝顺利接受二宝是有利的。孩子的童年期是4到7岁,他们的求知欲更强并开始了创造性思维,在这一时期父母选择要第二个孩子更为明智。她指出,两三岁正是大宝独占欲很强的年龄段,在这段时间内生二胎容易引起大宝对二宝的排斥心理。当然,年龄差过大,超过十岁,家长也要慎重考虑。

## □ 饮食养生

# 烈日炎炎,这些美食不容错过

星报讯(记者 马冰璐) 大热天,饮食要以清泄暑热、增进食欲为目的,因此要多吃苦味食物,宜清补。下列食物可是不容错过的消暑美食哦!

除了绿叶菜和瓜果类等水分多的蔬菜水果,面条也是高温天备受推崇的美食之一。在北方流行一句谚语:“冬至饺子夏至面”,尤其是凉面,既能降火开胃,又不至于因寒凉而损害健康。

俗话说:“饭不香,吃生姜”“冬吃萝卜,夏吃姜”“早

上三片姜,赛过喝参汤”。高温天里,多数人食欲不振,而生姜有利于食物的消化和吸收,对于防暑度夏有一定益处。

烈日炎炎,气温高,人体出汗量也会随之增加,因此人体需水量大。对此,还可以在饮食上加以调节,如喝些绿豆汤、淡盐水等。需要注意的是,绿豆汤不要多喝,更不能当水喝。属于寒凉体质和体质虚弱之人也不适宜饮用绿豆汤。



## 老年人需要结伴活动

星报讯(记者 祁琳) 家住合肥包河区的李成,今年78岁,眼不聋耳不花,他常说,老年人容易孤僻,不太愿意与人往来,这样不利于身心健康,要结伴活动才能促进健康。

李老有着自己爱好,喜欢集邮,也有着固定的邮友,经常在一起沟通交流,会为得到一枚邮票而欢欣雀跃。每天,李老会有固定的时间来欣赏、整理自己的邮品,在微信群里与大家分享。

李老说,人老了之后,不愿沟通,一坐就是一天,这样子烦恼容易缠身,健康当然会离你远去。多多沟通交流,相互谈心,可以使自己脑子活泛,心情会好很多。

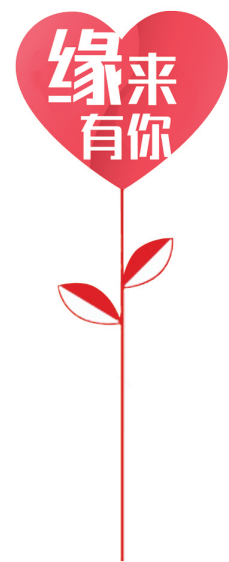


读者:进入更年期后,我的情绪波动比较大,我该怎么调整?

心理专家:进入更年期的女性由于精神稳定性差、情感波动大,因此学会自我宣泄显得尤为重要,

建议多跟他人倾诉、交流,并学会制怒、换位思考等。要调节好自己的情绪,既不要太压抑,也不能太失控,保持平稳的心态。

□ 记者 马冰璐



●M.9072男,北京重点大学教授,35岁,1.74米,博士,未婚,合肥籍,儒雅谦和,文理兼通,真诚重情,住房经济优越。诚觅34岁以下,本科及以上学历,温柔清秀,旨趣相投的未婚小姐共话人生。

●M.9235男,合肥重点大学教师,29岁,1.77米,硕士,未婚,儒雅谦和,锐意进取,高知家庭独子,房车俱全。诚觅年龄相仿,职业稳定,温柔秀丽的女孩结伴同行。

●M.9570男,合肥部署科研单位工程师,26岁,1.74米,未婚,国外留学硕士,稳重务实,兴趣广泛,高知家庭独子,房车俱全,待遇优。诚觅26岁以下,本科及以上学历,秀丽端庄,肤白气质佳的女孩爱心永结伴。

●F.5247女,合肥事业单位,26岁,1.69米,硕士,未婚,清秀苗条,长发飘飘,气质佳,高知家庭。诚觅一位32岁以下,1.72米以上,综合素质好,有责任心的先生相识相知。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详细情况(合则免费安排约见)。咨询电话:18919621348(崇老师)