

多胎政策背景下“老大”心理健康教育有效策略研究

王秋菊

江苏省南通高新区小学

摘要：“随着国家经济的逐渐发展，二胎全面放开，随之而来的便是产生的家庭变化与小孩的心理变化，多胎政策背景下老大”心理健康教育已成为社会各界人士的重点关注话题。心理健康教育是重点的教育课题之一，在教育体系中占据的地位不容忽视，能够为人的茁壮成长与人格完善提供强大的保障。在新时代教育背景下开展心理健康教育各项工作的过程中，学校、家庭与社会三方教育主体应做到齐心协力，通力合作，采取多种针对性较强的措施解决“老大”的突出心理健康问题，为其身心健康成长与综合素质的提升提供强大的保障，以此落实素质教育理念的要求。本文将研究多胎政策背景下“老大”心理健康教育的有效策略。

关键词：多胎政策背景；“老大”心理健康教育；有效策略研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.01.004

引言

随着我国人口总数的不断变化，国家的计划生育政策也随之进行适当调整，在新时代生育背景下，诸多家庭积极响应国家政策的号召，因此，多胎家庭的数量与日俱增，家庭中多个孩子的出现使“老大”由独生子女变为非独生子女，势必会带来其身体与心理上的变化，并且能够在日常学习与生活中发现变化的苗头。心理健康教育贯穿人的发展过程始终，既可以有效保障其正确三观与价值取向的形成，也可以促进其人格的完善，对其今后的成长与发展产生深远且持久的正面影响。在对多胎家庭中的“老大”进行心理健康教育的过程中，应当从家庭、学校和社会三方面入手，全面分析“老大”心理问题产生的原因，采取多种教育手段提升“老大”的心理健康素质与社会适应能力，使其身心健康成长。

一、多胎政策背景下“老大”心理健康的现状

（一）对小孩心理健康教育的重视程度不足

家长没有对小孩心理健康教育的重要性形成全面且正确的认识，其所采取的教育措施、教育方法与教育理念较为传统且单一，无法真正体现教育的针对性与有效性。再加上部分家庭的父母会出于各方面的原因而减少亲自照顾和教育小孩的时间，经常将小孩交给外公外婆或爷爷奶奶照顾。此种隔代教育的形式会有多种弊端，老年人经常会对小孩较为溺爱，且不能充分认识到心理健康教育的重要性与必要性。此外，家长常常因为家中小孩数量的增多，便将更多时间和精力转移到刚刚出生的小孩身上，进而放松对小孩的心理变化与心理感受的关注，而此种教育方式在一定程度上会严重影响小孩的心理感受，不利于家庭教育作用的充分发挥，甚至阻碍各项教育工作的有序开展。

（二）小孩的心理问题较为突出

由于家中多个孩子的出现，小孩被剥夺家庭中权威性的地位，由此产生的巨大心理落差会降低小孩的安全感，且小孩会出现恐惧且不愿意与父母交流的情况，小孩对家中其他小孩的抵触情绪较为明显，甚至经常欺负小孩，感觉自己被家长所抛弃，心理负担越来越重，且不能很好的接纳自己，产生心理脆弱与不自信的心理问题。同时，小孩处于身心健康成长的关键时期，其心理问题若不能得到及时且妥善的处理，将会对其后续成长与发展产生非常不利的影响，甚至导致其各项能力发展的不均衡与良好内心状况的形成。除此之外，学校教育缺乏能力较强的心理健康教师，只是有部分文化课程教师兼任心理疏导的任务，他们往往不能采取有效的方法解决小孩的心理问题，长此以往，会对幼几的心理健康产生不良影响。

二、多胎政策背景下“老大”心理健康教育有效策略研究的意义

（一）有利于缓解家庭矛盾

在多胎政策背景下对“老大”进行心理健康教育符合教育教学改革的发展趋势，能够促使原有心理健康教育过程中产生的突出问题的解决，可以有效缓解家庭的矛盾，有效化解因出现其他孩子而放松对小孩的看管和教育产生的问题，落实新时代教育背景对家庭教育提出的要求。同时，心理健康教育是家庭教育、学校教育与社会教育的衔接点，在整体教育体系中占据着不容忽视的重要地位，各项工作的开展，能够构建完善的家庭结构，保障良好亲子关系的形成，在缓和亲子矛盾的同时，拉近亲子关系，为和谐温馨的家庭氛围的形成提供一股强大的驱动力。

（二）有利于小孩健康成长

小孩有较为广阔的成长空间与发展前景，心理健康

教育与及时的心理疏导可以使其自身的成长发展需求得到有效满足，长时间保持愉悦的轻松心情，改善自身的问题，缓解大孩的心理落差感。对多胎家庭中的“老大”进行心理健康教育可以使其受到正面的影响，形成积极健康的心理状态、正确的三观和价值取向，为其健康成长与综合素质的提升提供强大的助力。

三、多胎政策背景下“老大”心理健康教育的有效策略

（一）真抓实干，加强队伍建设

教育队伍整体素质的高低与否与最终取得的心理健康教育成果之间存在着密不可分的联系，加强队伍建设是在多胎政策背景下进行心理健康教育的关键环节，可以有效提升教育的整体质量，并达到完善教育结构的最终教育目标。在此期间，相关教育主体需要对教师培训予以高度关注，解决教育方面存在的缺口，使教师能够充分发挥自身的引导作用，帮助大孩解决成长发展中的疑难困惑，使其形成积极阳光的心态，确保大孩能够健康快乐成长。

例如，学校需要严格把控教师队伍的整体方向，加强对其定期培训的重视，邀请具有丰富心理教育经验的专家学者或讲师到校开展以心理健康教育为主题的讲座，并为教师提供丰富的实践机会与锻炼空间，鼓励教师积极参与线上培训与线下交流，将其取得的心理健康教育成果与绩效相挂钩，以此提升教师的教育动力，确保各项教育工作得以有序实施。此外，学校需要加强对教师队伍的建设，有针对性地对教师进行专门的心理健康知识测验或实操检测，以此了解教师是否能够将其学到的理论性知识与具体实践相结合。

（二）制定目标，完善教育认知

制定明确的心理健康教育目标能够为后续各项教育工作的开展提供正确的方向与科学的指引，作为教学过程中的重要环节，可以有效调控各项教学工作实施的效果，促进各项教育目标的落实。完善对心理健康教育重要性的认知可以有效推动教育方式、教育理念与教育手段的创新与变革，真正践行新时代教育背景下对心理健康教育提出的要求，使多胎政策的有效落实得到充分的保障。在此期间，各方教育主体应当充分考虑心理健康教育的实际情况，精准把握教育的重难点与关键点，并结合大孩的认知发展水平与成长发展规律，制定有针对性的教育目标。

例如，可以制定总目标与分目标，实现化整为零，以此降低心理健康教育的难度，确保各项教学工作可以

落到实处，如：先让大孩降低对家中新成员的抵触情绪，再建立他们之间的良好关系，如此循序渐进的教育目标能够有效缓解大孩的不安情绪。同时，家长需要从多方面入手，了解更多与心理健康教育相关的知识。学校可以定期召开家长会，进行专题教育讲座，让家长更多的了解开展心理健康教育的重要性，始终保持家校教育的一致性，以此发挥教育的合力，保障大孩健康心理的形成。

（三）转变思想，增加亲子陪伴

转变教育思想是开展心理健康教育的重要前提，也是有效解决传统教育模式中存在的诸多弊端与问题的关键途径，可以有效推动教育整体质量的提升，切实保障大孩的心理健康水平。增加亲子陪伴是解决大孩心理健康问题的必要条件，能够促进良好亲子关系的形成，有效解决亲子间的隔阂与矛盾，有效满足大孩对父母的依赖，并增强其安全感，使大孩实现自身能力的发展。

例如，家长需要转变对心理健康教育的传统刻板认知，不能再像之前一样认为心理健康教育可有可无，而忽视在家中开展心理健康教育，应当增加对大孩的陪伴，可以让大孩充当自己的小帮手，一起照顾自己的弟妹，让大孩在潜移默化的过程中接纳家中的新成员。

（四）关注细节，给予更多重视

细节决定心理健康教育的成败，其在教育过程中的重要性不言而喻，既能够有效解决心理健康教育问题，也可以推动幼儿健康成长。在此期间，教育主体需要对心理健康教育予以更多的重视，并充分发挥自身调动教育资源的能力，让心理健康教育的特点与功能得到充分凸显，以此促进教育整体质量的提升。

例如，在对大海进行心理健康教育的过程中，可以通过培养学习兴趣、建立和谐的同伴关系、掌握减压的放松训练方式等多种途径，调节大孩的焦虑感与紧张感，从小处入手，让大孩感受到来自家庭、学校和社会共同提供的心理支持。此外，大孩父母在家中可以尽可能多的将大海的物品放在家中的显眼地方，让大孩能够感受到自己在家中的存在感。

（五）平等关爱，避免厚此薄彼

给予家庭内大孩与其他孩子平等的关爱，避免厚此薄彼是有效解决大海心理健康问题的首要途径，能够使其形成良好的心理状态，有效提升家庭和谐幸福感。在此期间，需要采取民主型的教养方式，有意识地培养大孩的独特人格与能力，充分尊重大孩，促进大孩家庭地位与家庭角色的顺畅转变，能够做到欣然的接受新的家

庭成员，以此降低大孩心理焦虑、冲动倾向与孤独倾向等一系列心理健康问题的产生。

例如，家长需要密切关注大孩的心理变化趋势，当多个孩子之间出现矛盾时，应当做到就事论事，一碗水端平，不能一味地指责大孩身上的一些过激行为，应当关注其做出背后行为的原因，不能让大孩感觉到自己受到忽视，以此降低大孩的焦虑感，防止其他心理健康问题的出现。同时，家长需要合理分配时间，要尽可能多的对大孩子以关心和陪伴，让大孩参与到对家中其他子女的照顾当中，鼓励大孩充分发挥自己的榜样作用，这样一来，大孩可以产生强烈的荣誉感，也可以与自己的弟妹建立亲密的关系，减轻家长的教育压力，以此体验自我价值实现的成功感。

（六）沟通交流，促进心理健康

语言是情感沟通的重要媒介与表现形式，其所发挥的重要性不容忽视。沟通交流是促进心理健康发展的重要途径，贯穿心理健康教育过程始终。在此期间，需要对大孩的心理感受与心理变化进行高度关注，不能因为家中孩子数量的增多便放松对大孩的教育。

例如，增加新成员作为家庭当中的重大事件，涉及教育、经济与个人发展等多个方面，父母在孕育二胎之前，要向大孩真实且客观地坦诚生育二胎的原因，告知大孩会一如既往的关爱他们，以此使大孩建立共享父母爱的意识，形成接纳弟妹的思想，降低其危机感。同时，可以让大孩抚摸母亲的肚子，给弟妹讲故事等方式，增加其对弟妹出生的期待感，有效缓解大孩心理落差感的出现。

（七）优化体验，营造和谐氛围

优化大孩体验是营造和谐情感氛围的重要落脚点，可以让大孩感受到来自他人的关心与爱护，更好地稳定情绪，在潜移默化的过程中，体会到充足的安全感，进而有效减少大孩自卑敏感的行为。在此期间，学校、社会与家庭三方应当充分发挥教育合力，让大孩能够在充满爱的环境中享受爱与被爱的快乐，进而形成良好的心理健康状态，以更加积极乐观的方式与心态继续发展。

例如，学校可以通过设置宣传栏与张贴宣传标语等途径美化校内的物质环境，让学生熟悉各项规章制度、行为规范与校训，或者开展与心理健康相关的专题活动，组织演讲比赛、主题班会、社会实践，为大孩提供释放情绪的途径，有效陶冶大孩的情操。同时，建立心理问题档案，对大孩的心理进行动态监测。此外，家长需要对心理健康教育予以高度关注，在家内营造和谐轻

松的氛围，为大孩身心健康成长提供保障。

（八）明确定位，推动健康成长

每个人在成长过程中的不同阶段都会扮演相应的角色，是否能够正确且全面的理解角色的含义是扮演良好角色的重要开端。在多胎政策的背景下对大孩进行心理健康教育的过程中，应当采用恰当且科学的方式帮助大孩明确自己的角色定位，并认识到自己的价值，进而更好地推动大孩健康快乐的成长，实现与家中其他孩子的良性相处。

例如，家长可以带领大孩进行娃娃家的游戏，让大孩在角色扮演的过程中能够更好的适应自己的角色，形成强烈的责任感和使命感，并找到自身的价值，增强独立性，避免对他人一味的依赖。学校要充分调动各方面的力量，开设与心理健康教育相关的课程，并培养专业的心理辅导教师，及时对存在心理健康问题的大孩进行有针对性的疏导。

结束语

多胎政策的提出在一定程度上提高二孩出生率，有效缓解低生育率、少子化与老龄化等一系列的问题，与此相关的便是大孩心理健康教育问题频发，这一问题在二孩家庭中日益凸显，已经引发社会各界的广泛关注，也为学前教育提出了新的要求与挑战。在多胎政策背景下对“老大”进行心理健康教育期间，立足更高角度深入分析大孩心理健康问题产生的原因，了解大孩的内心世界与个性化成长需求，积极调动各项资源，为大孩创设良好的生活与学习情境，充分发挥各项教育主体的引导作用，提高对大孩心理健康教育的重视程度，不仅重视对大孩身体素质的培养，更加重视对大孩心理健康的教育，最终取得的心理健康教育成果极为显著。

参考文献

- [1] 汤敏华. 谈谈二孩政策下的大孩心理健康[J]. 幸福家庭, 2020, (04): 9.
- [2] 李玮炜, 吕映霄. 二孩政策下加强儿童心理健康教育的意义及策略研究[J]. 教育现代化, 2019, 6(90): 289-290.
- [3] 蒋亚娟. “老二”来了, “老大”该怎么办?——关于二孩家庭中对“老大”的心理健康教育[J]. 教师, 2019, (05): 80-81.

本文为南通市十四五规划课题德育专项课题“多胎政策背景下‘老大’心理健康教育有效策略研究”阶段研究成果

课题编号: 20211297