

探析多胎政策背景下“老大”心理健康教育有效策略

王锐

江苏省南通市通州区平潮小学

摘要：在多胎政策背景下，家庭结构和育儿环境发生了显著变化，特别是对于家中的“老大”。作为家庭中年龄最大的孩子，他们不仅承担着额外的家庭责任，还面临着独特的心理健康挑战。这些挑战可能包括增加的家庭压力、情感依赖问题、社交技能发展障碍等。鉴于这些问题的严重性和普遍性，探索针对“老大”的心理健康教育策略显得尤为重要。本文旨在分析多胎政策对“老大”心理健康的影响，并提出有效的应对策略。

关键词：多胎政策；“老大”；心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.01.013

有研究表明，身为“老大”的孩子在多胎家庭中可能面临种种心理挑战，如增加的家庭压力、情感依赖问题和社交技能发展障碍等。这些问题的根源在于家庭资源的分配不均、父母对“老大”的期望过高以及社会对“老大”角色的刻板印象。然而，尽管这些问题的存在已被广泛认识，针对“老大”心理健康的具体教育策略研究还相对有限。特别是在多胎政策普遍实施的国家和地区，如何有效支持“老大”的心理健康，帮助他们应对由于家庭结构变化带来的特殊挑战，是一个亟待解决的问题。

一、多胎政策概述

多胎政策，作为一个特定国家或地区为了应对人口结构失衡、劳动力短缺或其他社会经济问题而推行的生育政策，旨在鼓励家庭生育多个孩子。这种政策通常是在一个国家面临低生育率或人口老龄化的挑战时采取的措施。在多胎政策下，政府通过提供财政补贴、税收减免、育儿假期延长等福利措施来激励家庭增加生育。这种政策不仅旨在提高整体的出生率，还试图通过改善年轻家庭的经济状况来减轻他们的生育负担。然而，多胎政策也带来了一系列的社会和经济挑战，包括加剧的育儿成本、教育资源的分配压力以及对妇女职业发展的潜在影响。尽管如此，许多国家和地区仍然将多胎政策视为平衡人口结构、促进经济增长和维护社会稳定的重要手段。

二、多胎政策对家庭结构及孩子成长的影响

（一）多胎政策对家庭结构的影响

多胎政策的实施对家庭结构带来了显著的影响，这些影响体现在家庭成员之间的关系、家庭经济状况以及育儿方式等多个方面。在多胎家庭中，父母不仅要应对更多的育儿责任，还要在孩子们之间平衡关注和资源。这种平衡往往是挑战性的，可能导致家庭成员之间的紧

张关系。比如，老大可能因为需要让出部分关注和资源给弟弟妹妹而感到忽视或压力。同时，父母在照顾多个孩子的过程中，可能难以为每个孩子提供充分的个人关注和支持，这可能影响孩子的情感发展和个性塑造。经济上，多胎政策导致家庭的经济负担增加，父母需要为更多的教育费用、生活开支和未来的大学费用做规划。这种经济压力可能导致家庭成员之间的压力和冲突，尤其是在资源有限的情况下。在育儿方式上，多胎家庭往往采取更为集体和高效的养育策略，这可能包括对孩子们实行更加严格的规则和安排，以维持家庭的秩序和谐。

（二）多胎政策对孩子成长的影响

多胎政策对孩子的成长产生了深远的影响，这些影响体现在他们的社会技能、心理发展和教育经历等方面。在多胎家庭中长大的孩子往往从小就学会了与兄弟姐妹共处，这种环境有助于他们发展较强的社会交往能力和团队合作精神。他们更容易学会分享、协商和解决冲突，这些技能对他们日后的社会生活有着积极的影响。然而，多胎政策也可能给孩子们带来心理上的挑战。例如，作为家中的老大可能会感受到更多的责任感和期望压力，而年幼的孩子可能会经历寻求关注和独立性的挑战。在教育方面，多胎家庭的孩子可能会面临更加激烈的竞争和比较。父母和社会往往会不自觉地比较兄弟姐妹之间的成就和能力，这可能对孩子们的自尊心和自我认同产生影响。同时，父母在资源有限的情况下可能无法为每个孩子提供同等的教育资源和机会，这可能影响某些孩子的学习和发展。此外，多胎政策对孩子成长的影响还体现在他们的情感和行为发展上。在兄弟姐妹众多的家庭环境中，孩子们可能需要更早地学会独立和自我调节。他们可能更早地学会处理失望和挫折，并且在竞争和合作中找到平衡。这些经历对孩子的个性

发展和情感成熟有着重要的影响。

三、“老大”在多胎家庭中的角色

在多胎家庭中，“老大”这一角色通常带有特殊的意义和责任。作为家中年龄最大的孩子，他们往往被期望成为榜样，为弟弟妹妹们树立标杆。这种角色定位使得“老大”在家庭中承担着更多的责任和期望，很多时候需要在父母忙碌或不在场时照顾弟弟妹妹，帮助他们完成家务、作业或解决日常问题。因此，“老大”通常较早地发展出一种成熟和独立的性格。然而，这种角色也可能带来压力。作为家中的“小大人”，“老大”可能会感觉到必须不断表现出色，满足父母和家庭的期望。他们可能承担了过多的家庭责任，有时甚至会牺牲自己的兴趣和需求。在某些情况下，这可能导致“老大”感受到与其他兄弟姐妹不同的待遇，甚至产生忽视或不公平的感觉。此外，“老大”在多胎家庭中的角色还包括作为兄弟姐妹间沟通的桥梁。他们常常是弟弟妹妹们的第一位朋友和玩伴，也是他们学习社交技能和解决冲突的对象。在这一过程中，“老大”不仅促进了兄弟姐妹间的联系，也在实践中提升了自己的沟通和社交能力。

四、“老大”在多胎家庭中面临的心理健康问题的原因

（一）家长的忽视

在多胎家庭中，“老大”面临的心理健康问题之一是家长的忽视。由于家庭资源（如时间、精力和财力）需要在多个孩子之间分配，家长可能会无意中忽视“老大”的需求和情感。尤其是当家中有更年幼的孩子需要更多的照顾时，“老大”往往被期望自理，甚至帮助照看弟弟妹妹。在这种情况下，家长可能会对“老大”的情感需求和个人发展关注不足，导致他们感到被边缘化。这种感觉可能进一步加深“老大”对自己在家庭中的角色和价值的疑问。此外，家长对“老大”成绩或行为的期望可能更高，同时给予的情感支持和认可可能相对较少，这种不平衡的关注可能导致“老大”感到不公平和不被重视。长期的忽视不仅可能影响“老大”的自尊心和自我价值感，还可能导致焦虑、抑郁等心理问题。

（二）责任与压力

在多胎家庭中，作为“老大”的孩子经常承担着超出年龄的责任和压力。由于他们是家中最年长的孩子，父母往往期望他们在照顾弟弟妹妹和家务事项上扮演辅

助角色。这种期望不仅包括日常的照料，如帮助弟弟妹妹完成作业、参与家务活动，还包括在父母不在时担任临时的看护者。虽然这种角色可以培养责任感和成熟度，但同时也可能导致压力和心理负担的累积。在青春期，这种压力尤为显著，因为“老大”在努力形成自己的身份认同和处理与同龄人的社交关系时，还要应对家庭内的额外责任。这种双重压力有时会导致心理压力过大，甚至可能引发焦虑和抑郁症状。

（三）角色冲突

在多胎家庭中，作为“老大”的孩子常常面临角色冲突的心理健康问题。这种角色冲突主要源于家庭和社会对他们身份的不同期望。在家庭中，他们被视为较为成熟和负责的成员，常常承担着照顾弟弟妹妹的职责，这使得他们在很小的时候就必须表现出超越年龄的成熟和责任感。然而，在学校或与同龄人交往时，“老大”仍然是一名普通的儿童或青少年，需要与同龄人一样去学习、玩耍和探索。这种在家庭中的“小大人”与在社会中的普通孩子之间的身份切换，可能让他们感到困惑和压力。他们可能在寻求独立性和个人发展的同时，感到被家庭责任所束缚。这种内外部角色的矛盾有时会导致内心的冲突和焦虑，影响他们的自我认同和社交发展。特别是在青春期，这种角色冲突可能更为明显，因为这是个体发展个人身份和独立性的关键时期。

（四）情感依赖问题

在多胎家庭中，“老大”面临的一个重要心理健康问题是情感依赖问题。由于“老大”在家庭中的角色和责任，他们经常成为弟弟妹妹们的主要支持者和保护者，这种状况容易导致年幼的兄弟姐妹过分依赖于“老大”。这种依赖关系可能限制了“老大”的个人时间和空间，使他们难以追求自己的兴趣和社交活动。同时，“老大”可能感觉到自己不得不持续提供情感和实际上的支持，这种不断的需求可能导致他们感到心理压力和疲惫。此外，这种情感依赖关系还可能影响“老大”的个人发展。在一定程度上，他们可能因为承担额外的家庭责任而无法像其他同龄人那样享受童年和青春期的自由和探索。长期的情感依赖负担可能导致“老大”感到被束缚，有时甚至产生对弟弟妹妹的怨恨感。这不仅影响了“老大”的心理健康，也可能对他们的社会和情感发展造成长期影响。

五、多胎政策背景下“老大”心理健康教育有效策略

（一）父母给予更多情感关注

在多胎政策背景下，对“老大”实施有效的心理健康教育策略中，父母给予更多情感关注至关重要。这一策略的核心在于家长对“老大”的感受和需求保持敏感和响应。在日常生活中，父母应积极倾听“老大”的想法和感受，通过共同的活动和对话，建立深厚的情感联系。这种关注不仅包括对“老大”的成就和行为的认可，更重要的是对他们的个人感受和经历给予理解和支持。例如，家长可以定期与“老大”进行一对一的交流，讨论他们的学校生活、兴趣爱好以及任何困扰他们的问题。此外，父母需要确保“老大”不会因为照顾弟弟妹妹而过度负担，保持对家庭责任的公平分配。在这个过程中，家长应鼓励“老大”表达自己的需求和界限，教会他们如何平衡个人生活与家庭责任。父母的这种情感关注和支持可以帮助“老大”建立起良好的自尊心和自信心，减少因家庭角色带来的心理压力。

（二）提升心理健康教育和意识

在多胎政策背景下，提升“老大”心理健康教育和意识是一项关键策略。这要求通过教育系统和家庭环境共同努力，向“老大”传达心理健康的重要性，并提供必要的知识和工具。学校和家庭应协作，组织专门的课程和讲座，讲解基本的心理健康概念，包括情绪管理、压力应对、人际交往技巧等，帮助“老大”理解和识别自己的情感需求。这种教育不仅有助于“老大”认识到心理健康的重要性，还能使他们在面临挑战时拥有更多的应对策略。同时，这种策略还包括培养“老大”对自我情感的觉察和表达能力。通过互动活动、角色扮演等教学方法，鼓励“老大”表达自己的感受和想法，学习如何有效地沟通和处理冲突。在家庭中，父母可以通过日常对话和活动，增强“老大”的自我意识和情感表达，如定期家庭会议，让每个家庭成员分享自己的感受和经历。

（三）提供专业支持资源

在多胎政策背景下，为“老大”提供专业支持资源是一项重要的心理健康教育策略。这一策略强调为“老大”提供访问心理咨询师、社会工作者和其他心理健康专业人士的机会，以便在面临心理挑战时获得专业的帮助和指导。这些专业支持资源可以通过学校、社区中心或医疗机构提供，确保“老大”在需要时能够获得及时和有效的心理健康服务。同时，这一策略还包括对父母和教育工作者的培训，使他们能够更好地识别“老大”

可能面临的心理健康问题，并知道如何引导他们获取专业的帮助。通过举办家长教育研讨会和教师培训，可以增强成人在心理健康方面的意识和应对能力。此外，专业支持不仅限于面对面的咨询，还可以包括在线咨询服务、心理健康应用程序和电话热线，这些都是为“老大”提供灵活和便捷的支持方式。在学校环境中，可以设立专门的心理健康辅导角或学生支持服务，为学生提供一个安全、私密的空间来讨论他们的问题和顾虑。

（四）增强社交技能和自尊心

在多胎政策背景下，增强“老大”的社交技能和自尊心是一项重要的心理健康教育策略。这一策略旨在帮助“老大”建立和维护健康的人际关系，同时增强他们对自身价值的认识和肯定。为此，学校和家庭可以共同努力，提供多样化的社交活动和环境，让“老大”有机会与不同的人交往，学习和练习社交技巧。这些活动可以包括团队运动、兴趣小组、社会服务项目等，通过这些活动，“老大”能够在互动中学习合作、沟通和解决冲突的技巧。同时，为了增强“老大”的自尊心，家长和教育者需要认识到赞扬和正面反馈的重要性。通过肯定他们的努力和成就，无论是在学业上还是在其他活动中，可以帮助他们建立起对自己能力和价值的积极认知。家长特别需要注意公平地对待每个孩子，确保“老大”不会因为家中有更多的孩子而感到自己的成就被忽视或比较。

结束语

综上所述，面对“老大”的心理健康问题，需要综合考虑家庭、学校和社会三个层面的配合和支持。家长的情感关注、学校的心理健康教育以及社会提供的专业支持资源，共同构成了支持“老大”心理健康的框架。通过增强社交技能和自尊心，我们可以帮助“老大”更好地应对生活中的挑战，促进他们的整体发展。

参考文献

- [1] 沈雅元. “三胎时代”家用多功能概念车设计研究[D]. 西安美术学院, 2022.
- [2] 张庆颜, 陈士岭, 周星宇等. 全面二孩政策下多胎妊娠减胎术55例临床结局分析[J]. 实用医学杂志, 2019, 35(14): 2243-2245+2251.
- [3] 杨惠娟, 刘凤洁, 刘凯波等. 北京市多胎妊娠发生趋势及“普二”政策影响因素分析[J]. 中国妇幼保健, 2016, 31(17): 3445-3447.