

各位读者好，我是二宝妈。今天想和大家聊聊多子女家庭的核心困惑——父母真的能做到“一碗水端平”吗？我们特别邀请到上海12355青少年服务台心理咨询师宋骊老师，共同探讨这个让无数家长辗转反侧的教育课题。

记者 杨力佳

家有二宝如何平衡？

心理咨询师解读“一碗水端平”的养育智慧

【专家解惑】

家有二宝的养育智慧： 用差异化陪伴浇灌手足情深

当被问及“如何端平爱的天平”时，首先，宋老师分析了手足竞争背后的心理机制，给出了深刻见解：“孩子们表面的争执计较，本质上是对父母之爱的确认诉求。真正的养育智慧不在于形式上的平均分配，而在于让每个孩子都感受到被充分看见和懂得。”这番话让作为二宝母亲的我深有共鸣——曾经为了追求时间均等，我坚持带着尚在襁褓的弟弟全程参与哥哥的课外活动，结果不仅导致全家疲惫不堪，更忽视了两个孩子不同成长阶段的真实需求。

那么，宋老师又是如何建议的呢？

建立差异化公平的实操方法

针对不同年龄差的孩子，宋老师给出了具体建议：

对于年龄跨度较大（如10岁以上）的子女，切忌简单复制养育模式。随着父母自身生命阶段的变化，从体能状态到教育理念都会自然演进。此时应着重关注：老大需要独立空间的尊重，老二需要安全依恋的建立，而父母要成为两者间的情感桥梁。

对于年龄相近的子女，则需要考虑性别特征与个性差异的平衡艺术。与其纠结陪伴时间的数学等式，不如着力打造质量优先的专属时光。

宋老师特别强调：“父母的认知升级比方法更重要。当孩子从差异化陪伴中获得充足的情感滋养，自然能够建立起稳固的自我价值感。这种内心富足的孩子，既不会过度计较物质分配，也能发展出处理人际矛盾的智慧。”

培养孩子共情能力的沟通技巧

这里推荐三个实用方法：

定制化专属时刻：每周为每个孩子都预留30分钟“特别时光”，全身心投入他们感兴趣的活动。这个仪式既能强化个体价值感，又能帮助父母深入理解每个孩子的独特世界。

沉默的艺术倾听：当孩子发生争执时，父母要克制裁判本能，转变为专注的倾听者。通过复述孩子感受（“你觉得委屈是因为……”）引导他们自主化解矛盾，这远比直接裁决更能培养手足情谊。

情感联结仪式：每日睡前通过肢体接触或温情对话进行“情感结算”。对于内敛的孩子，可以创新形式——互相按摩5分钟、共同整理书包、分享当日3件暖心小事。关键是通过固定仪式，为当天的情绪波动画上温暖句号。

养育路上，我们不必执着于做绝对公平的法官，而要努力成为懂得因材施教的园丁。用接纳差异的胸怀和看见个体的智慧，让每个孩子都在独特的爱意中绽放光彩。



【观点碰撞】

“手心手背都是肉”这句古训，在二宝养育实践中却充满挑战。作为80、90后独生子女一代，当我们成为多孩父母时，往往陷入这样的困境：明知难以完全公平，却始终执着于追求平衡。这种矛盾在我观看综艺《恋爱兄妹》时产生了新的思考——节目中的兄弟姐妹虽然成长过程中资源分配未必均衡，却依然保持着深厚的感情纽带。

宋骊老师指出：“父母对‘公平’的评判标准与孩子的感知往往存在错位。就像职场考核权在上级手中，家庭中的‘公平裁判权’其实掌握在孩子心里。”这个精妙的比喻道破了关键：我们倾注的关爱是否被准确接收，比单纯计较

物质分配更重要。

【真实案例】

上周我家就上演了典型场景：五年级的弟弟对独自上学心存畏惧，当我选择让步时，哥哥突然发声：“妈妈，我五年级时都是自己上学的！”这句看似随意的比较，瞬间戳破了我“已经尽量公平”的幻想。原来那个我以为神经大条的孩子，始终在默默丈量着父母爱的刻度。

这引发了两个维度的思考：

作为独生子女成长起来的家长，我们是否真正理解手足竞争中的情感模式？在养育过程中，应该更关注自己的“付出计量”，还是孩子的“感受接收”？