

那块对半分开的糖，藏着手足最好的模样

分享人：二孩母亲赵女士 记录整理：一楠

“妈妈，哥哥又抢我玩具！”
“我没有抢，是她先拿我的笔！”
“你胡说！那是我的笔！”
“是我的！妈妈你看她！”

每天放学后的半小时，是我家最热闹的时候。儿子十岁，女儿七岁，相差三岁，但吵起来像两只斗鸡。抢遥控器、抢零食、抢谁先跟妈妈说一句话，连谁先上电梯都能打起来。

我曾经试过各种办法。讲道理：“你们是亲兄妹，要互相谦让。”没用。罚站：“谁先动手谁去墙角。”他们互相指认，永远说不清谁先动手。分开哄：先安抚哥哥，妹妹哭；先抱妹妹，哥哥摔门。

最崩溃的一次，两个人在车上打架。哥哥扯妹妹头发，妹妹咬哥哥胳膊。我一边开车一边吼：“别打了！再打两个人都下车！”他们安静了三秒钟，然后又开始了。我靠边停车，趴在方向盘上哭了。我说：“我不管了，你们打吧，打死一个少一个。”

后视镜里，两个人都愣住了。妹妹小声说：“妈妈你别哭。”哥哥把手缩回去，不说话了。

我擦干眼泪继续开车。一路上没人说话。到家后，哥哥第一个下车，帮我拉开后车门。妹妹主动去拿书包。他们那晚出奇地安静，但我知道，这只是暂时的停火。明天，战争还会继续。

我真的很累。不是身体累，是心累。我爱他们两个，但他们的每一次争吵都在消耗我的耐心。我开始怀疑自己：是不是我哪里做得不对？是不是我偏心了？是不是我给了他们错误的示范？

有一次妹妹哭着跟我说：“妈妈，你每次都先批评哥哥，可是有时候是我先惹他的。”哥哥听到这句话，眼眶红了，别过脸去。我一时没说出话来，忽然意识到——我一直以为大的应该让小的，所以每次冲突我都下意识地先指责哥哥。我以为这是在教他包容，其实是在告诉他：“你不重要，妹妹更重要。”

还有一次，哥哥发烧躺在床上，妹妹跑过来非要妈妈讲故事。我说：“哥哥生病了，妈妈要照顾他。”妹妹就开始哭，说：“妈妈不爱我了。”我没办法，只能一边

给哥哥量体温，一边给妹妹讲故事。哥哥闭着眼睛说：“妈，你去陪她吧，我自己待着。”我听了心里特别难受——他什么时候变得这么懂事了？还是他觉得自己争不过妹妹，干脆不争了？

我找朋友倾诉，朋友说了一句话，让我想了好几天：“你不是偏心的妈妈，你只是太累了。累的时候，人会用最简单的方式解决问题——谁闹得凶就先哄谁，谁哭得大声就先管谁。但孩子看到的不是公平，是谁更会哭闹谁就赢。”

我这才明白，妹妹每次一哭我就让步，哥哥每次一沉默我就忽略。妹妹学会了用眼泪控制局面，哥哥学会了用沉默保护自己。两个人都没有错，错的是我用省事代替了公平。

我决定改变。

我跟两个孩子开了一个家庭会议。我说：“以后妈妈不再当法官了。你们吵架，自己解决。解决不了，两个人都没有奖励。”他们互相看了一眼，没说话。

第一次，妹妹抢了哥哥的橡皮，哥哥没有喊我，而是说：“你拿我橡皮，我给你三秒钟还回来。”妹妹不还，哥哥就说：“那今天的水果我那份不给你了。”妹妹想了想，把橡皮还回去了。没有哭闹，没有告状。

我偷偷看着，心里又惊又喜。原来我不插手，他们反而能自己找到平衡。

后来我又做了一件事：每周单独跟每个孩子待一个小时。周五晚上带哥哥去吃面，周六下午带妹妹去公园。这一个小时里，没有哥哥妹妹，没有比较，只有我和他/她。哥哥第一次跟我说：“妈妈，你带我一个人出来的时候，我觉得你最爱我。”妹妹说：“妈妈，你今天没有看手机，一直在看我荡秋千。”

我忽然明白了一件事：孩子争的不是玩具，是妈妈的注意力。当他们确定自己被看见的时候，抢东西的欲望就变小了。

现在我们家还是会吵架。但频率低了，程度轻了。更重要的是，我不再是一个疲惫的法官了。他们叫我妈妈，不是裁判。

上周，哥哥从学校带回来一块糖，只有一块。他犹豫了一下，掰成两半，一半给妹妹。妹妹说：“谢谢哥哥。”哥哥说：“下次你有了也要分我。”妹妹点点头。

我在厨房看到这一幕，眼睛湿了。不是因为他們不吵了，而是因为他们学会了在争吵之外，还有一种关系叫兄妹。

■专家点评

家长退后一步 孩子才能走近一步

赵女士的疲惫，是无数二胎家庭的真实写照。她的转变有一个关键转折点——从当法官到退后一步。这恰恰是解决手足冲突最核心的原则：父母越介入，孩子越依赖父母来解决问题；父母越评判，孩子越关注公不公平，而不是如何相处。

从赵女士的实践中，可以提炼出几个积极有效的策略：

第一，把冲突的裁判权还给孩子。只要不涉及人身安全，父母可以不做任何反应。孩子吵着吵着，往往自己就找到了解决方案——或者妥协，或者交换，或者各自冷静。当父母不再当法官，孩子就不得不学习谈判、共情、妥协这些真正的社交技能。赵女士家第一次自己解决的橡皮事件，就是最好的证明。

第二，区分公平和相同。很多父母误以为公平就是给两个孩子一模一样的东西。但孩子要的不是相同，而是被看见。大孩子需要更多的自主权，小孩子需要更多的陪伴。赵女士每周单独带每个孩子出去一小时，这就是根据需求给予不同对待的公平。孩子感受到的不是妈妈偏心，而是妈妈懂我。

第三，打破大的让小的惯性。这句话是二胎家庭最常见的陷阱。它教会大的委屈，教会小的霸道。赵女士以前每次先批评哥哥，后来她不再预设谁对谁错，而是说两个人都说刚才发生了什么。给每个孩子平等的表达机会，而不是按年龄判断。

第四，用一对一的时间，预防争夺注意力。很多冲突的根源不是玩具，而是妈妈在陪另一个孩子。赵女士每周固定的一对一时间，就像给孩子的情感账户里存钱。存够了，平时的小摩擦就不至于透支。孩子不需要用哭闹来确认，妈妈还爱我。

第五，教孩子冲突解决三步法。当父母退后一步，孩子不一定天生会处理冲突。可以教他们：第一步，停下来，分别说出自己的感受，比如“我很生气”或“我很难过”；第二步，轮流说出自己为什么这么做，比如“因为我很想要那个玩具”；第三步，一起想一个两个人都能接受的办法，比如“你先玩五分钟，然后换我玩”。父母可以在平静的时候跟孩子演练，而不是在冲突发生时现场教学。

赵女士，想对你说：你不需要做一个永远公正的法官，你只需要做一个退后一步、却随时准备拥抱的妈妈。当你不插手的时候，他们学会了握手；当你单独陪伴的时候，他们学会了安心。那块被掰成两半的糖，比任何一句“你要让着妹妹”都更有力量。

（点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）



AI制图