



## 掌握七原則，手足相親相愛

作者：張黛眉

當弟妹還在媽媽的肚子裡時，兄姊看起來像是滿心期待做好心理準備的樣子，事實上他還沒有真正感受到手足競爭的威脅感，孩子常誤以為弟妹一生下來就可以陪他玩。當弟妹真的出現，並且霸佔了媽媽大部份的時間和注意力時，老大才開始發現，這個小東西不是這麼有趣。

小孩之所以會彼此嫉妒，是因為每個小孩的內心深處都想獨佔父母親的愛。面對手足競爭，父母只要堅持做到以下幾個原則，孩子自然會隨著年齡的增長，愈來愈容易相處。

### ★掌握七原則，手足相親相愛

- 1.相信每一對兄弟姊妹都有他們自己的緣份，有的相親相愛、有的誓不兩立、有的一個願打一個願挨。孩子自然會在不同的關係和模式中學習和磨練出應對的方法。父母期待孩子間永遠相親相愛是不切實際的，也不要把孩子的相處全部當做是自己的責任。兄弟姊妹之間適度的爭吵，其實是學習如何解決人際衝突的一個很好的機會。
- 2.父母生了老二之後，常會期待老大瞬間懂事，但孩子畢竟是孩子，如果沒有老二的話，就比較能把老大當小孩看待，不會有不合理的期待。所以要常提醒自己，老大雖然比較大，但他也還是個小孩子。而家裡最小的孩子，總是被當成比較需要被照顧的孩子，即使孩子已經長大了，還是容易過度保護。
- 3.接納孩子對弟妹的情緒，但嚴格規範孩子的行為。當嫉妒或憤怒的情緒出現時，表達同理和了解，分享自己小時候的經驗，並且引導他說出來。但是情緒不等同於行為，對於傷害弟妹的行為就要嚴格的規範。
- 4.避免說出比較兄弟姊妹行為的評論，例如：「還是弟弟比較乖」、「你為什麼不學學哥哥」。任何比較都會強化競爭，父母需要注意自己的反應方式。尤其是：「因為哥哥本來就要讓弟弟」、「怎麼有這種姊姊，姊姊好壞」之類的話。孩子很容易選擇性的注意到「哥哥」、「姊姊」、「弟弟」、「妹妹」的稱謂，而感覺父母偏心。
- 5.安排和孩子單獨相處的時間，讓小孩擁有足夠的安全感及充分的重視。也可以常跟孩子說：「媽媽對你的愛不會因為弟妹出現而被分掉，因為媽媽的愛會源源不絕，變成雙倍的量。」不斷給孩子愛的保證，並且強調媽媽給孩子的愛，是依著孩子的特質和需求量身訂作的獨特的愛。
- 6.製造機會讓孩子互相依賴或是互相幫助，當對立的兩方有共同的敵人時，就會變成一國，開始合作。有時在遊戲中父母可以扮演那個共同的敵人，讓孩子們聯手打敗，幫孩子創造合作互利的機會。
- 7.教會孩子和平相處的技巧，發現對方的優點，強調手足之間的好處，遊戲時的玩伴、出門在外的依靠、可以分享經驗和交換情報、團結力量大等等。擺平不同氣質的孩子手足之間的競爭是大部分有兄弟姊妹的家庭都會出現的狀況，氣質不同，又會碰撞出不同的火花。父母要針對孩子不同的氣質，調整自己的反應方式。

因此，父母面對難帶的孩子時，一定要常常提醒自己，孩子之所以如此表現，是因為他生來就帶著這樣的特質，他也並不想成為令人討厭的人。很多時候，孩子的反應方式是，因為天生氣質而有的自然反應，並不是罵他、唸他就能夠改變的。

如果父母能體會到孩子臭臭的表情之下，也有一顆渴望被家人關愛的心，就比較能調整自己的情緒和想法，**耐心的等待孩子的進步和改變**。嫉妒的本質是自覺匱乏不足，不管外在的現實如何，嫉妒者在情緒當下，一定認為自己比較差。光是這個嫉妒的感覺，就讓他很不舒服、很不快樂、很不喜歡自己了。父母在面對這樣的孩子時，一定要能透視孩子堅強外表下，其實有一顆比平常人還要脆弱的心，要給他們更多無條件的愛與寬容。

資料引用：<http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5043336&page=4>