

# 兄弟姐妹之间的冲突

为家庭提供关于促进兄弟姐妹之间和谐的指南



幼儿保健计划 (CCHC)

公共卫生 – 西雅图和金县 (Public Health – Seattle & King County)

# 兄弟姐妹之间的冲突

我们中的许多人在享受养育孩子的乐趣和承担抚养孩子的责任的时候，都会发现，这是一项超出我们想象的挑战。我们孩子的行为可能很难理解，似乎更难改变。当孩子们离开我们去托儿所时，特别是在一天的开始和结束时，孩子的挑战性行为尤其难以应对。

在这些挑战性的行为中，父母要面临的其中之一就是兄弟姐妹之间的竞争。大多数父母都期待工作日结束后见到孩子，但他们并没有准备好如何面对争吵的、不开心的孩子。

## 为什么兄弟姐妹之间有时很难相处？

你可能注意到，兄弟姐妹之间有时相处得比较好，有时候则不是。像每个人一样，饥饿和疲惫，或感到不适或不开心，既会影响孩子承受挫折的能力，也会影响他们之间和谐相处的能力。

孩子们可能会认为，他们因为兄弟姐妹得到关注而自己被忽视了。与兄弟姐妹相比，他们可能觉得自己受到了不公平的对待（如：受到不同的管教，得到不同的奖励）。孩子们可能感到孤独，与他们生活中的重要的人失去了联结。

孩子们可能想和他们的兄弟姐妹一起玩，但不知道如何以积极的方式与他们互动。



## 压力

当父母感到压力时，他们与孩子相处的时间可能会减少。当孩子们争夺父母有限的注意力时，兄弟姐妹之间的竞争就可能会增加。儿童生活中的压力也会阻碍他们的自我控制能力，从而增加争吵。有时，一个孩子的脾气或个性会使相处变得更加困难。

有时，我们自己的生活和家庭经历会使我们很难积极地处理孩子们遇到的问题。例如，你的孩子之间的分歧，可能会让你想起自己与兄弟姐妹不能和谐相处时遇到的困难。这可能会让你很难帮助你的孩子解决他们的问题。

## 你能做些什么来帮助你的孩子相处呢？

- ❖ **尽量不要对你的孩子或你的孩子与其他人进行比较！**每个孩子都是一个独立的个体。孩子需要父母的支持以确定他们的兴趣和优势。我们没有理由假设兄弟姐妹是相同的，或者应该是一样的。
- ❖ **尽量不要给孩子贴标签。**例如，像“萨拉是安静的孩子，简是好动的孩子”，这样的陈述是没有用的。孩子们正在学习成长。用贴标签的绝对方式描述他们，尤其是将他们与兄弟姐妹进行比较，效果是有限的，反而会增加兄弟姐妹之间的怨恨。



- ❖ 建立这样一种家庭生活氛围，即大家通过讨论解决来问题，并照顾和尊重每个人的感受。
- ❖ 与其让兄弟姐妹竞争（“谁能成为第一”），不如营造一个情境，让他们一起合作而得到奖励（“让我们看看我们能多快地一起打扫房间”）。
- ❖ 所有的孩子都需要自己的空间，并且可以选择如何度过游戏时间。不要强迫兄弟姐妹一起玩耍或共享玩具。不要经常要求哥哥姐姐照顾弟弟妹妹的需要，相反地，父母要帮助弟弟妹妹们明白，他们的哥哥或姐姐在那个时候没有时间陪他们。教更小的孩子如何邀请他们的兄弟姐妹一起玩。如果年幼的孩子是婴儿或蹒跚学步的孩子，请帮助年长的孩子设定温柔而友好的界限。
- ❖ 询问年长的孩子，他们是否可以选择一个时间与他们的兄弟姐妹一起玩。让他们知道，有时他们的弟弟/妹妹想和他们在一起，但不知道如何“像个小孩子一样”玩耍。帮助年长的孩子，选择一些他们愿意分享的玩具。

- ❖ 不要对哥哥姐姐说教他们对弟弟妹妹的不友善行为：“你年龄大一点，你应该更清楚（道理）。”在兄弟姐妹争论时，不要站在任何一方。即使哥哥打了妹妹，最好还是说：“我看你们都不高兴了，我们一起坐下来好好想想是怎么回事吧。”给哥哥提供其他解决问题的、非肢体接触的方法。
- ❖ 与孩子共情，把他们的感受讲出来给他们听：“听起来你对你妹妹很生气。”
- ❖ 一家人一起玩。共同的积极的经历有助于孩子与兄弟姐妹建立积极的关系，并有助于减少争吵。
- ❖ 努力与每个孩子单独相处。每周与每个孩子单独相处几天，哪怕每次十五分钟，也会产生积极影响。
- ❖ 如果您的孩子们参加相同的儿童保育项目（机构），请询问他们是否可以在白天进行短暂的探访。儿童保育项目（机构）可以支持兄弟姐妹之间的关系，使做兄弟姐妹变成一件有特殊意义的事情。

## 如何欢迎新生婴儿加入这个家庭？

举个盒子，以帮助你理解当一个新宝宝到来时，对孩子来说可能会是什么样子的。请假设一下：如果你的伴侣把另一个丈夫/妻子带回家，并说：“你会喜欢他/她在这里，他们可以和你一起玩。”我们大多数人都不会对这种情况感到高兴！我们甚至可能会生气然后离开。

那么，当新宝宝到来时，父母如何对年龄较大的孩子给予关注呢？

- ❖ 让你的孩子为新宝宝的到来做好准备。如果他们有兴趣，请他们参与为宝宝准备东西。他们可能会给宝宝一些旧玩具或旧衣服。但是，如果他们决定取回这些东西，你对此也要有心理准备。他们可以通过玩洋娃娃来练习如何照顾婴儿。
- ❖ 不要期望你的孩子会马上爱上他们的新弟弟或妹妹。告诉你的孩子，你理解，他们现在可能并不觉得有弟弟妹妹是一件令人愉快的事情。但是，这在将来是有可能改变的。
- ❖ 和你的孩子一起回忆他们出生时的情形。一起花点时间看看他们婴儿时期的照片。让你的孩子知道，你在他们小的时候是如何照顾他们的。

- ❖ 确保每天与孩子进行一对一的交流。尤其是当这个孩子是家中的第一个孩子时，对他/她来说，不得不与他人分享父母，是一件特别令人震惊的事情。
- ❖ 要注意观察自己，留意自己是否与年龄较大的孩子有更多的负面互动。照顾额外的家庭成员可能会有压力，会更容易发脾气，增加对其他家庭成员的要求。将一些减压活动纳入您的日程安排。每天只需 10 分钟就会对你有帮助。
- ❖ 理解和支持孩子的感受和行为，为孩子提供情感支持。例如，他们可能会因为你没有时间陪伴他们而生小宝宝的气。父母不应该要求他们通情达理，以及等待，而是要对他们的不开心表示同情。让他们明白，你知道事情已经改变了，而他们为此很不开心。提醒他们，尽管他们不得不等待一段时间，但是，你仍然会一直在那里(关注他们)。
- ❖ 不要强调他们作为“大男孩/女孩”的新身份，以此来让他们明白，他们不能拥有婴儿所拥有的东西。例如，如果他们因为失望而哭泣，你不要说“你现在是一个大男孩了，只有婴儿才会哭”。取而代之的是：“我看到你很沮丧。来和我坐在一起，直到你感觉好些。”这种因被替代而产生的悲伤情绪，可能会让孩子感到渺小。他们可能会倒退回到他们很久以前的行为。
- ❖ 一定要让他们知道，他们现在作为“大哥哥或大姐姐”有着特殊的地位。向他们指出一些切实的好处，并让他们知道这些好处是什么。比如，在宝宝睡觉时，他们不用去睡觉，帮助做饭，或其他重要而有趣的家务。

您还可以参考前面列出的“帮助孩子相处”的建议。



当孩子们在托儿所度过一天时，家庭时间仅限于晚上和周末。因此，家庭时间不仅对孩子和父母之间来说更宝贵，对兄弟姐妹之间也是如此。您的孩子花了一天大部分时间与其他孩子相处，听从指示，成为团体的一员。回到家中，成年人对他们的关注尤其重要。

## 何时寻求帮助

如果您对您孩子的行为有持续的担忧，请告诉我们。我们会告知您我们在课堂上看到的任何令人不安的行为，并与您一起制定计划。我们的心理健康顾问可以为这些计划提供帮助。



## 参考文献：

Faber, Adele and Elaine Mazlish. 1998. *Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together so You Can Live Too*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.

## 获取更多信息，请联系：

幼儿保健计划（CCHC）  
公共卫生 – 西雅图和金县 (Public Health-Seattle & King County)  
401 Fifth Ave., Ste. 1000  
Seattle, WA 98104  
206-296-2770