

# 兄弟姐妹之間的衝突

為家庭提供關於促進兄弟姐妹之間和諧的指南



幼兒保健計劃(CCHC)

公共衛生-西雅圖和金縣( Public Health – Seattle & King County)

## 兄弟姐妹之間的衝突

我們中的許多人在享受養育孩子的樂趣和承擔撫養孩子的責任的時候，都會發現，這是一項超出我們想像的挑戰。我們孩子的行為可能很難理解，似乎更難改變。當孩子們離開我們去托兒所時，特別是在一天的開始和結束時，孩子的挑戰性行為尤其難以應對。

在這些挑戰性的行為中，父母要面臨的其中之一就是兄弟姐妹之間的競爭。大多數父母都期待工作日結束後見到孩子，但他們並沒有準備好如何面對爭吵的、不開心的孩子。

### 為什麼兄弟姐妹之間有時很難相處？

你可能注意到，兄弟姐妹之間有時相處得比較好，有時候則不是。像每個人一樣，飢餓和疲憊，或感到不適或不開心，既會影響孩子承受挫折的能力，也會影響他們之間和諧相處的能力。

孩子們可能會認為，他們因為兄弟姐妹得到關注而自己被忽視了。與兄弟姐妹相比，他們可能覺得自己受到了不公平的對待（如：受到不同的管教，得到不同的獎勵）。孩子們可能感到孤獨，與他們生活中的重要的人失去了聯結。

孩子們可能想和他們的兄弟姐妹一起玩，但不知道如何以積極的方式與他們互動。



### 壓力

當父母感到壓力時，他們與孩子相處的時間可能會減少。當孩子們爭奪父母有限的注意力時，兄弟姐妹之間的競爭就可能增加。兒童生活中的壓力也會阻礙他們的自我控制能力，從而增加爭吵。有時，一個孩子的脾氣或個性會使相處變得更加困難。

有時，我們自己的生活和家庭經歷會使我們很難積極地處理孩子們遇到的問題。例如，你的孩子之間的分歧，可能會讓你想起自己與兄弟姐妹不能和諧相處時遇到的困難。這可能會讓你很難幫助你的孩子解決他們的問題。

## 你能做些什麼來幫助你的孩子相處呢？

- ❖ **盡量不要對你的孩子或你的孩子與其他人進行比較！**每個孩子都是一個獨立的個體。孩子需要父母的支持以確定他們的興趣和優勢。我們沒有理由假設兄弟姐妹是相同的，或者應該是一樣的。
- ❖ **盡量不要給孩子貼標籤。**例如，像“薩拉是安靜的孩子，簡是好動的孩子”，這樣的陳述是沒有用的。孩子們正在學習成長。用貼標籤的絕對方式描述他們，尤其是將他們與兄弟姐妹進行比較，效果是有限的，反而會增加兄弟姐妹之間的怨恨。



- ❖ 建立這樣一種家庭生活氛圍，即大家通過討論來解決問題，並照顧和尊重每個人的感受。
- ❖ 與其讓兄弟姐妹競爭（“誰能成為第一”），不如營造一個情境，讓他們一起合作而得到獎勵（“讓我們看看我們能多快地一起打掃房間”）。
- ❖ 所有的孩子都需要自己的空間，並且可以選擇如何度過遊戲時間。不要強迫兄弟姐妹一起玩耍或共享玩具。不要經常要求哥哥姐姐照顧弟弟妹妹的需要，相反地，父母要幫助弟弟妹妹們明白，他們的哥哥或姐姐在那個時候沒有時間陪他們。教更小的孩子如何邀請他們的兄弟姐妹一起玩。如果年幼的孩子是嬰兒或蹣跚學步的孩子，請幫助年長的孩子設定溫柔而友好的界限。
- ❖ 詢問年長的孩子，他們是否可以選擇一個時間與他們的兄弟姐妹一起玩。讓他們知道，有時他們的弟弟/妹妹想和他們在一起，但不知道如何“像個大孩子一樣”玩耍。幫助年長的孩子，選擇一些他們願意分享的玩具。

- ❖ 不要對哥哥姐姐說教他們對弟弟妹妹的不友善行為：“你年齡大一點，你應該更清楚（道理）。”在兄弟姐妹爭論時，不要站在任何一方。即使哥哥打了妹妹，最好還是說：“我看你們都不高興了，我們一起坐下來好好想想是怎麼回事吧。”給哥哥提供其他解決問題的、非肢體接觸的方法。
- ❖ 與孩子共情，把他們的感受講出來給他們聽：“聽起來你對你妹妹很生氣。”
- ❖ 一家人一起玩。共同的積極的經歷有助於孩子與兄弟姐妹建立積極的關係，並有助於減少爭吵。
- ❖ 努力與每個孩子單獨相處。每週與每個孩子單獨相處幾天，哪怕每次十五分鐘，也會產生積極影響。
- ❖ 如果您的孩子們參加相同的兒童保育項目（機構），請詢問他們是否可以在白天進行短暫的探訪。兒童保育項目（機構）可以支持兄弟姐妹之間的關係，使做兄弟姐妹變成一件有特殊意義的事情。

## 如何歡迎新生嬰兒加入這個家庭？

舉個例子，以幫助你理解當一個新寶寶到來時，對孩子來說可能會是什麼樣子的。請假設一下：如果你的伴侶把另一個丈夫/妻子帶回家，並說：“你會喜歡他/她在這裡，他們可以和你一起玩。”我們大多數人都不會對這種情況感到高興！我們甚至可能會生氣然後離開。

那麼，當新寶寶到來時，父母如何對年齡較大的孩子給予關注呢？

- ❖ 讓你的孩子為新寶寶的到來做好準備。如果他們有興趣，請他們參與為寶寶準備東西。他們可能會給寶寶一些舊玩具或舊衣服。但是，如果他們決定取回這些東西，你對此也要有心理準備。他們可以通過玩洋娃娃來練習如何照顧嬰兒。
- ❖ 不要期望你的孩子會馬上愛上他們的新弟弟或妹妹。告訴你的孩子，你理解，他們現在可能並不覺得有弟弟妹妹是一件令人愉快的事情。但是，這在將來是有可能改變的。
- ❖ 和你的孩子一起回憶他們出生時的情形。一起花點時間看看他們嬰兒時期的照片。讓你的孩子知道，你在他們小的時候是如何照顧他們的。

- ❖ 確保每天與孩子進行一對一的交流。尤其是當這個孩子是家中的第一個孩子時，對他/她來說，不得不與他人分享父母，是一件特別令人震驚的事情。
- ❖ 要注意觀察自己，留意自己是否與年齡較大的孩子有更多的負面互動。照顧額外的家庭成員可能會有壓力，會更容易發脾氣，增加對其他家庭成員的要求。將一些減壓活動納入您的日程安排。每天只需10分鐘就會對你有幫助。
- ❖ 理解和支持孩子的感受和行為，為孩子提供情感支持。例如，他們可能會因為你沒有時間陪伴他們而生小寶寶的氣。父母不應該要求他們通情達理，以及等待，而是要對他們的不開心表示同情。讓他們明白，你知道事情已經改變了，而他們為此很不開心。提醒他們，儘管他們不得不等待一段時間，但是，你仍然會一直在那裡(關注他們)。
- ❖ 不要強調他們作為“大男孩/女孩”的新身份，以此來讓他們明白，他們不能擁有嬰兒所擁有的東西。例如，如果他們因為失望而哭泣，你不要說“你現在是一個大男孩了，只有嬰兒才會哭”。取而代之的是：“我看到你很沮喪。來和我坐在一起，直到你感覺好些。”這種因被替代而產生的悲傷情緒，可能會讓孩子感到渺小。他們可能會倒退回到他們很久以前的行為。
- ❖ 一定要讓他們知道，他們現在作為“大哥哥或大姐姐”有著特殊的地位。向他們指出一些切實的好處，並讓他們知道這些好處是什麼。比如，在寶寶睡覺時，他們不用去睡覺，幫助做飯，或其他重要而有趣的家務。

您還可以參考前面列出的“幫助孩子相處”的建議。



當孩子們在托兒所度過一天時，家庭時間僅限於晚上和周末。因此，家庭時間不僅對孩子和父母之間來說更寶貴，對兄弟姐妹之間也是如此。您的孩子花了一天大部分時間與其他孩子相處，聽從指示，成為團體的一員。回到家中，成年人對他們的關注尤其重要。

## 何時尋求幫助

如果您對您孩子的行為有持續的擔憂，請告訴我們。我們會告知您我們在課堂上看到的任何令人不安的行為，並與您一起制定計劃。我們的心理健康顧問可以為這些計劃提供幫助。



## 參考文獻：

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

## 獲取更多信息，請聯繫：

幼兒保健計劃 (CCHC)  
公共衛生- 西雅圖和金縣(Public Health-Seattle & King County)  
401 Fifth Ave., Ste. 1000  
Seattle, WA 98104  
206-296-2770