

## 解決手足愛吵架的7招心理學



文摘錄至/親子天下 作者 王宏哲  
早期教育可不只有給孩子學一大堆英文或心算、畫畫等才藝。其實，情緒發展、手足相處、生活自理……等等，對孩子的發展一樣重要。解決手足愛吵架，王宏哲從孩子的心理層面提七個提醒：

### 1. 把老大升級成小幫手

有經驗的人都知道，送生二胎的朋友禮物，要買老大能玩的或者是多帶一份給老大，讓老大有倍受重視的感覺，但是如果遇到沒經驗的親友呢？來探望你只顧著看可愛的小寶寶，完全把老大晾在旁邊，這時你就該適時地讓老大進來參與，當個小幫手，來幫忙拆禮物，先來試玩看看這個東西可不可以給弟弟／妹妹，由老大作把關的工作，甚至就幫老大取個綽號叫「小幫手」吧！讓老大有種媽媽沒有你這個小幫手不行的感覺，很多事都可以請老大幫忙一起做，別忘了，在事後送個小禮物給老大，讓老大也有被重視的感覺唷！最重要的是懷老二時這些小禮物就要先準備起來呀！！還有記得，寶寶很可愛，但忙著捕捉照片的同時，別忘了也要拍拍老大！

### 2. 少說「你自己先玩一下！」找出三人遊戲

建議媽媽準備一條好揩巾吧！利用揩巾，媽媽就可以空出雙手來陪老大玩遊戲，餵奶時可以邊跟老大說故事，等寶貝大一點（大約3～4個月開始），讓寶寶坐在搖椅上看你和老大互動，三人都開心呀！別一味的只是要求老大先自己玩一下，媽媽處理弟弟／妹妹，這樣反而容易讓老大吃醋的。

### 3. 只有你有的特權！

對媽媽而言，不可能老是「一打二」，不但媽媽很容易瘋掉，小孩也很容易有爭執，因為誰想要一直和人分享玩具、遊戲空間和媽媽！而且老大通常是活動量正大的年紀，關在家裡只會造反得更嚴重，這時候讓爸爸或爺爺奶奶帶老大去他喜

歡的地方走走，這是他的特別時間，這樣他才會甘願離開媽媽，因為這個特別時間更好玩喔！而媽媽和弟弟妹妹也可以得到休息。

#### 4. 強化媽媽專屬的陪伴時間

如果可以，每天早上老大起床時候，有 20 分鐘左右的專屬媽媽時間，讓老大心情好，這樣他對弟弟妹妹才會好唷！

#### 5. 兩個同時哭，你會先抱誰？

很多媽媽自然就會去處理弟弟妹妹，其實這樣只會讓老大吃醋的情形更加嚴重，永遠記得，弟弟妹妹還小，哭鬧大多是因為生理需求，例如肚子餓了、尿布濕了，但老大這個年紀哭幾乎就是心理的需求了，兩個都哭，你卻捨棄他去抱弟弟妹妹，對老大無疑是心靈上再度重擊，所以，如果確定弟弟妹妹沒有大問題，先去抱抱老大吧！在安撫老大的同時，引導老大去想想：「弟弟／妹妹一直哭怎麼辦？沒關係嗎？為什麼他在哭呀？這樣好吵我就不能好好跟你玩了耶！」別小看老大唷！老大會請你，甚至同意你去處理弟弟妹妹的。

#### 6. 只有你有弟弟妹妹，長大可以有伴陪玩！

老大的年紀通常喜歡有成就感，有像大人的感覺，所以，找些事情給老大做吧！例如當小老師，負責講故事給弟弟妹妹聽，當新生兒監視器，隨時向你報告弟弟／妹妹動向，在這之前也要教導老大一件事，弟弟／妹妹乖乖睡覺，媽媽就可以專心陪你玩，所以你要小小聲不能吵他！另外平時也可以利用繪本引導老大，認識弟弟妹妹以自我長大。現在人都生的少，也可以利用孩子的獨生子玩伴去引導孩子：「你看那個勳勳哥哥、洋洋哥哥都沒有弟弟妹妹，他們在家都好無聊，所以常常都要找你去玩，你好幸福！有個弟弟在家可以陪你玩耶！別人都沒有。」

#### 7. 退化是正常的，別大驚小怪

老大退化是正常的，出自好奇、好玩、吃醋等等都有可能，但重點是父母的態度，先以平常心面對吧！靜觀其變，你的大驚小怪反而常常不小心讓老大更有情緒問題，或更想要這樣引起大人注意，當老大發現不需要這樣，大人也都會主動關心注意他時，這樣的行為會自動退去的。