

## 《哥哥姐姐的煩惱》

本來是家中唯一的孩子，但新生弟妹的出現，容易感到失去父母的關注和寵愛而視為一個威脅，要平衡孩子這種心理問題，其實父母事前、事後多分享對孩子的愛，孩子絕不會視新生弟妹是任何威脅。

### 怕失去父母的愛

兩歲的孩子開始辨別自己與父母是不同的個體，開始嘗試有自己的主見時，仍需要與父母關係保持穩定和安全，因此，當自己仍未站穩腳時，新生弟妹的出現對他們可說是一個威脅，容易感到失去父母的關注和寵愛，孩子可能會呈現一些倒退的行為，例如：變得依賴或不願合作，希望獲得父母的注意和照顧。

因此，孩子心理上準備接受新生弟妹是非常重要的，減少孩子錯誤理解和不必要的行為問題。盡量讓孩子知道弟妹未出世之前參與準備，帶著期盼的心情迎接新生弟妹的出生，教導孩子嬰兒在母胎中也可以接收外間的訊息，孩子可以向弟妹說話，告訴嬰孩心中的話，開始建立彼此的感情。

### 了解新生弟妹需要

孩子可能不明白新生弟妹的需要，所以和孩子一起看自己作為嬰兒的照片，會對他們認識自己嬰兒階段的情況更多了解，從照片中解釋他們不會說話，也不會走路，只會哭，因此需要特別關注，例如哭便要抱他們、嬰兒缺乏安全感、不會照顧自己、洗澡要小心、他們身體容易受傷，這有幫助孩子明白當新生弟妹出世後，他們也像嬰兒一樣，需要額外更多的時間照顧和保護，因此幫助孩子理解為甚麼父母好似對新生弟妹較好和多照顧，並不是因為偏心或孩子不好！

### 讓兄姊感到安心

當新生弟妹出生後，孩子很容易覺得自己的地位不再是家中唯一的小孩，也不再是家庭的重心，因此，幫助孩子尋找自己的角色很重要，讓他們知道作為一個哥哥或姊姊是父母很重要的小幫手，這個位置是新生弟妹不能扮演，從中，父母開始教導孩子作為哥哥姊姊的角色要負上甚麼責任，也得到甚麼的好處，於是孩子會因為覺得自己的角色獨特，不能被取代而感到安心，也開始明白如何與新生弟妹相處！

### 分享公平的愛

父母需要很清楚表達自己很愛新生弟妹，但同時對孩子的愛並沒有減少，而且孩子在父母心中的地位特別，不會因新生弟妹而分薄對孩子的愛，這種肯定的愛需要常常對孩子表達，幫助他們去肯定自己在父母心中的地位，減低不安全的感覺，也增進孩子與新生弟妹正面的關係，減少嫉妒，就不會釀成孩子之間的衝突。

葛琳卡博士臨床心理學家

《學前教育》雜誌第59期

〈孩子心理2-3歲〉

二〇〇六年十一月