



生老二，老大不平衡…

相信爸媽都有聽過老二出生後，老大可能會偷捏寶寶，或要求幫寶寶造一個狗屋讓他睡外頭這類「心理不平衡」的小故事。當家裡迎來了新成員，沒有一個爸媽希望原來集千寵於一身的孩子覺得特別失落或嫉妒。

美國《Parents》七月號雜誌指出，老大會嫉妒新生弟妹幾乎是必經之路，只是會因為年紀而表現有所不同。不過爸媽的態度與作為，仍是影響老大對老二觀感的關鍵，是當朋友還是當死對頭呢？真的要看爸媽的智慧了。



兩歲以下小娃最難接受新生弟妹

這個階段的幼兒還無法理解與區分一個嬰兒和一只填充娃娃的差別，不僅如此，專家表示，多數幼兒都需要將父母「完全佔有」至少兩年的時間。兩年之內，若幼兒感受到有人要和他「搶爸媽」，那只會增添他的嫉妒，且更無法接受新生的手足。

不過，也有些幼兒一開始表面看似太平，但實際上他有可能在暗地傷心與適應自己不再是獨生子女的事實；甚至有可能要等到新生弟妹會爬會走，開始跟他搶玩具時，老大的嫉妒與不快才會顯露出來。

此外三歲小孩嫉妒的方式之一是退化，要爸媽像對待寶寶一樣照顧他。幼兒原本穩定的睡眠習慣可能也會被嬰兒晚上的哭鬧聲打斷。本來能自己睡的小孩會因為知道新生兒睡爸媽房間，而堅持要和爸媽一起睡。

但其實這個階段的小孩也很矛盾，他們正開始想要自主，卻又會被嫉妒弟妹的情緒牽引，弄得不知所措。爸媽可以用言語幫助孩子釐清他的感覺，如：「看來你真的很想當寶寶」。有趣的是，若父母愈認真入戲陪老大玩當寶寶的遊戲，那樣的好笑與歡樂能沖淡老大的悲傷，反而能更快讓他當膩了寶寶，減少退化，回歸到原來的生活。

0~3 歲老大對策

- 1.每天一定要保留與老大單獨的時間，譬如爸媽可以輪流每天講 15 分鐘的故事給老大聽。
- 2.時時提醒自已看到老大時，不管多累，都要微笑。如果爸媽常對著新生兒笑，但總是一臉倦容或不耐面對老大，幼兒會敏銳感受到父母的差別待遇。



3.當然老大也會有鬧脾氣、不願合作的時候，此時**爸媽不要陷入哀求或試著和孩子妥協的陷阱裡**，若你正在餵奶，但老大哭著要你抱他，跟他說：「我很難過不能馬上抱你起來，但你可以靠過來坐我和寶寶的旁邊，媽媽餵完寶寶就馬上抱你。」

4.**提早準備**。媽媽懷孕後期，可以開始跟老大多多預告新生兒的到來與可能的狀況，但切記不要將任何改變或不便「怪罪於寶寶」，說「都是因為弟弟，所以爸媽不能……」，這會讓老大更不期待或甚至討厭新生手足的到來。爸爸也可以趁機和媽媽交手孩子的日常儀式，譬如換爸爸叫孩子起床，幫他準備早餐、陪睡，爸爸若展現出熱情與興奮，會讓孩子更容易適應。

4~8 歲老大對策

4~8 歲的孩子因為能講道理，父母只要好好解釋，孩子通常不會太計較新生兒的「脫線行為」。提醒孩子事先把心愛的玩具或書本收好，都能預先避免被新生兒弄壞的悲劇。這個階段的孩子因為上學有伴，不會像幼兒那麼黏父母，但父母仍是孩子最親近的人，他們仍很需要感受到父母的關心。

七、八歲的孩子開始會有心事，不會像以前一樣暢所欲言，把心裡的話都說出來。父母需要更刻意創造交流的時機和能幫助孩子吐露心聲的氛圍。

1. 這階段的孩子仍需要和父母單獨相處的時光，哪怕是一起去便利商店買東西也好。
2. 爸媽不要急著想討好老大或「轉正」他們的負面情緒。寶寶惹老大不開心時，試著理解與接受孩子的情緒就能讓他們覺得安心。當寶寶的哭鬧讓全家人都很受不了時，跟老大說：「我知道這真不容易，我們一起深呼吸吧！」

3.臨睡前，多跟孩子**摟摟抱抱**，孩子比較容易放下心防，告訴父母自己真實的想法。父母可以要孩子回憶寶寶還沒出現的時光，跟現在有何不同？或者是描述寶寶好玩與

令人難以忍受的地方。如果孩子表露出心裡的嫉妒或難受，父母可以趁機「告白」，讓孩子再次確認你有多愛他，或問他爸媽可以怎麼做，他比較不難過。

有手足的父母，也可以分享以前嫉妒弟妹的心情。讓孩子幫忙照顧新生兒固然好，但不要太過仰賴孩子當小幫手，否則容易讓孩子心裡有負擔。

資料來源：親子天下

