



11. 如何處理手足之間的爭吵？

如何協助孩子培養親密的手足關係

古淑薰 人本札記 195 期

「手足關係」，對一個人在人際關係的發展上有深遠的影響。因為手足間夾雜著種種情緒，手足間的關係是「既豐富又複雜」。因此，手足間的相處方式不僅影響一個人看待自己的態度，也會影響其日後與他人的相處方式。

父母的教養態度對手足關係有深遠的影響，父母若能在早期協助孩子建立和諧的手足關係，對孩子日後的情感表達與人際相處，會有很大的助益。

照顧者與順從者

在對孩子的訪談中，許多孩子、不管他是老大或老么，都紛紛表示：「不喜歡爸爸媽媽老是要大的讓小的」。的確，當家裡有不同年齡的孩子時，父母大都會求年紀比較大的孩子扮演「照顧者」，常要孩子「大的讓小的，小的聽大的」。這種作法容易對孩子造成意料之外的負面影響。一方面，這會讓大的孩子不得不承擔許多責任，導致孩子常常必須武裝自己，不能在情感上、能力上示弱；另一方面，也容易讓小的孩子在順從的過程中養成愛依賴的奴性，或者，就根本認為自己是比較不會作決定的、是能力比較不好的。

父母可以回想一下，在教養子女的過程當中是不是有些自己也還不清楚的，但是對孩子來說不盡合理的期待？例如，是不是希望有一個孩子趕快長大，幫忙承擔一些事情？是不是對年紀較小的孩子較為縱容？不自覺地對孩子造成差別待遇，也影響他們的手足關係？

爸媽若希望大的孩子能友愛弟妹，最好不要用「要求」的方式，刻意去經營兄弟姊妹的關係，而是帶著他一起「分享」有弟妹的喜悅。孩子看到爸媽對待弟妹的歡喜與親切態度，他們自然也會以同樣的態度去對待弟妹。

比較

有些爸媽，則會不自覺地拿孩子來比較，導致兄弟姊妹之間產生隔閡。

已經在念大學的阿寬提到，從小媽媽就常拿他與小他一歲的妹妹來比較。他記得在念幼稚園的時候，媽媽就要求他們兩個要背九九乘法表，他一下子就背好了，妹妹卻還在背。妹妹背錯時，媽媽還會拿起三角板打妹妹。這些事情累積下來，有一回，他放假回家想要幫妹妹拿垃圾到樓下倒，妹妹卻忽然冒出一句「不用你來可憐我」。阿寬才發現，妹妹對自己似乎有著敵意，而這是源自媽媽不公平的對待方式。

事實上，即使孩子之間的年齡只差一歲，但他們在身體上與認知能力上的發展仍有差距，父母不應該把孩子放在同一個天平上比較。比較並不能激起兄弟姊妹之間的良性競爭，反而會離間他們的情感，造成被比下去的人，非但沒辦法肯定自己，也不能發展欣賞別人的能力。

而且在比較的情況下，孩子容易認為爸媽偏心，感受到爸媽對他們的態度與行為是不耐煩，或覺得爸媽是討厭他們的。這時爸媽不用急著替自己辯護，而是要反過來，傾聽孩子為什麼這樣說，再跟孩子表示：「你有感覺到媽媽（爸爸）偏心，糟糕，媽媽（爸爸）沒有這樣的意思，但以後我會特別注意。」

爸媽應該時常審慎檢視自己對待孩子的態度，是否強加自己的期待在孩子身上，造成他們壓力的來源。她也強調，爸媽應該把每一個孩子都當作獨立的個體，才能真正協助孩子看到彼此的需要。

將孩子的問題還給孩子

成長中的手足很容易因為一些小事而發生衝突，這是因為手足關係相較於其他人際關係有三個獨特性，所以，手足中的衝突其實是難以避免的常態現象。

第一，以身份上來講，手足是有血緣關係的，而且也有明顯的長幼大小之分。因此，手足之間沒有任何選擇性；第二，以空間來說，手足同處一個屋簷下，相處空間比較狹小，而且常常要共同使用一些東西，如書桌、電視、浴室等活動空間，就容易在使用上發生爭執；第三，以人的狀態而言，人們在外面比較有警覺性，容易帶有武裝，但人在家裡，是相對放鬆的狀態，比較能毫無顧忌地表現出自己的喜好與情緒，手足間因而容易出現爭吵。

而兄弟姊妹在爭吵時，多半會求助爸媽介入處理。許多爸媽會為了主持正義而介入兄弟姊妹之間的紛爭，但處理方式卻往往是急著把問題解決，決定誰對誰錯、或誰應該道歉、誰應該讓誰，常在沒有充分瞭解事情的情況下，就扮演著仲裁者或是法官的角色。然而，這樣仲裁的結果，往往會讓吵架的雙方都不服判決，也常出現孩子認為爸媽處理不公、偏心的狀況。

這該怎麼辦呢？

在手足爭吵時，父母若常常扮演仲裁者的角色，孩子可能會失掉自行解決問題的機會，反過來，孩子還會不斷來找父母幫他們解決問題，輸的那方會不斷上訴，會去找出很多證明對方不對的事情，造成問題不斷循環，結果往往是兩敗俱傷：孩子不覺得問題已經被解決了，父母也會為孩子沒有學到解決問題的能力而懊惱。

其實手足之間的爭吵，剛好是孩子們學習人際互動的機會。在這個過程中，孩子如何透過語言去表達他的需要與看法，如何與對方，這些都是很好的學習機會。如果爸媽當仲裁者，孩子會覺得，與手足發生衝突時只要找爸爸媽媽就好了，他們會失去向他人表達自己情緒與學習處理紛爭的機會。

不過，或許孩子對於「爭吵」的看法，與爸爸媽媽不同。有一位弟弟和一位妹妹的晏秀回想小時候和弟妹吵架或打架的情形，她說，其實兄弟姊妹之間的爭吵大都是為了芝麻綠豆的小事，之所以會打架，往往是因為覺得對方講不聽，或是不知道怎麼跟對方講。「那不是討厭弟妹，只是我們不知道該怎麼跟對方說，於是就會扭打起來。」

那麼，爸媽可以怎麼去處理孩子的糾紛？當手足發生爭吵時，爸媽不用急著把這個問題解決，而是把問題還給孩子，鼓勵孩子自己去協調、解決彼此之間的紛爭。

爸媽可以扮演孩子的「傾聽者」、「同理者」與「反應者」。也就是傾聽、同理孩子的感受，協助手足把他們的問題，他們的需要更適切地反應出來，幫助孩子更瞭解問題所在，孩子就能用他們的方法去解決問題。

記得有一次在營隊裡，有個小姊姊跑著來哭訴說：弟弟老跟著她，她已經跟弟弟說不要再跟著她了，但弟弟還是一直跟。這時候如果爸媽直接要求弟弟不要再跟著姊姊，對兩姊姊是沒有助益的。爸媽應該協助兩姊姊去弄清楚彼此的問題在哪裡。

為了處理這個問題，先問姊姊：「為什麼不喜歡弟弟跟？」姊姊：「他跟著我，我不舒服，我討厭！」接著，周玉筍將姊姊的心情轉達給弟弟聽，並詢問弟弟聽到姊姊這樣說的時

候，是不是很難過？弟弟點點頭。這時就鼓勵弟弟，將自己的心情告訴姊姊。就在弟弟表達出他的心情之後，姊姊發現，原來這個問題跟她也有關係。接著問姊姊說，「那妳要不要問問弟弟，為什麼老是跟著你？」弟弟回答說「因為我喜歡你嘛！」。

談到這裡，孩子已經把自己心裡的需要講出來了，這時大人就可以試著把問題還給孩子。接著問姊姊，「你不喜歡他跟你，但他又喜歡你，那怎麼辦呢？」結果，姊姊想出了一個辦法，她跟弟弟說，當他們玩「紅綠燈」時，弟弟可以跟著她，但是其它時候，她希望弟弟不要再跟著她了。弟弟欣然同意，兩姊弟很快地又玩在一起了。

這個時候父母還可以試著作一個「肯定者」，也就是讚美孩子運用了語言表達出自己的需要和情緒，也解決了問題。在這個處理紛爭的過程當中，孩子受到鼓勵與讚美，也就更願意以平和的方式去處理人際關係上的糾紛了。

利用個別陪伴、家庭活動，營造兄弟姊妹相處的愉快氣氛

除了尋找處理孩子的紛爭的好方法外，爸媽當然還可以積極地營造手足之間相處的氣氛。爸媽每天都要盡量抽空個別陪伴每一個小孩，讓家庭中的孩子都能充分感受到父母的愛，兄弟姊妹之間自然會相處和諧。而且，在陪伴孩子的時候，父母要非常專心，要全心全意地去付出，這樣孩子才會感受到他完全被愛到。

很多爸媽也許會認為工作已經這麼累了，很難撥出時間跟孩子相處。其實，營造跟每個孩子獨處的時間並不需要很久的時間，有時候只是走過去，摟摟他、抱抱他，也可以讓孩子感受到你很在乎他。

此外，爸媽可以利用休閒時間和孩子一起安排家庭活動，全家一起做各種活動，例如一起去看書、一起出去戶外踏青、爬山或是烤肉、露營，創造全家一起相處的歡樂記憶，也有助於讓兄弟姊妹建立彼此的手足情感。

其實，爸媽只要以平和的情緒去陪伴孩子，欣賞每個孩子的優點，當孩子發生爭執時，多給孩子一點時間與空間去成長。你會發現，看著孩子們的成長與轉變是最美的事情。