# 親子教養文章

## 手足競爭中的教養智慧：先接住自己，再引導孩子

文／黃之盈諮商心理師



手足競爭在0至8歲之間非常常見，孩子們有時候也搞不清楚自己為什麼這麼介意，但就是擔心愛被剝奪。這時大人需要先穩住自己，才有餘力陪伴與引導，讓這些看似混亂的衝突，成為手足情誼與成長的起點。

### 為什麼0～8歲的手足，特別容易吃醋？

0～8歲是孩子自我發展與依附關係建立的重要階段，他們特別在意父母的愛是否公平、自己是否被重視。0～3歲的孩子容易因玩具被搶、父母抱了別人而產生不安；3～6歲開始有比較與公平意識，常會問：「為什麼哥哥可以，我不行？」6～8歲則可能因成績、能力或父母期待而產生競爭。這些衝突並非孩子不懂事，而是他們正在學習如何表達情緒、建立自我價值與維繫關係。

### 先安頓父母，再引導孩子

面對手足爭吵，父母難免感到疲憊、煩躁，尤其在忙碌一天後，更容易失去耐心。但比起急著判斷誰對誰錯，**更重要的是先穩定自己的情緒，試著理解孩子衝突背後的需求**。孩子可能不是故意搗蛋，而是想被關注、渴望公平，或是不知道如何表達自己的感受。

**當父母能先穩住情緒，再用溫和而堅定的態度引導，孩子才能在安全的關係中學習情緒調節與問題解決。**

# 親子教養文章

## 四個關鍵引導策略

### 一、接住情緒，而不是急著責備

孩子爭吵時，**先理解他們的感受**，例如：「你很生氣，因為玩具被拿走了。」或「你覺得爸爸媽媽比較關心哥哥，對嗎？」**當情緒被看見，孩子才更容易平靜下來，進一步學習表達自己**。

### 二、教孩子用語言表達需求

年幼的孩子還不擅長控制情緒，可能透過搶玩具、推擠來表達需求。父母可以教孩子說：「我也想玩，可以輪流嗎？」、「我不喜歡你這樣做。」**幫助孩子學習以適當的方式表達感受，同時尊重他人**。

### 三、創造合作經驗，建立手足默契

透過一起拼圖、準備點心、分工整理玩具等活動，讓孩子體驗合作的樂趣。完成任務後，別忘了肯定他們的努力：「這是你們一起完成的，真的很棒！」**讓孩子感受到，彼此不只是競爭的對象，也能成為互相幫助的夥伴**。

### 四、給予每個孩子專屬的陪伴

有時候，孩子的爭寵來自對愛的焦慮。**父母可以安排每天或每週的專屬相處時間**，陪孩子玩喜歡的遊戲、聽他分享生活。即使只有短短10至15分鐘，只要全心投入、不受其他事情干擾，就能讓孩子感受到自己被重視，逐漸建立安全感。



## 給家長的小小行動

從每天的一個擁抱、一句肯定與專屬陪伴開始，讓孩子感受到被愛與重視。當手足發生衝突時，耐心聆聽、引導表達，陪伴孩子學習分享、尊重與合作。

**愛不需要完全公平，而是讓每個孩子都感受到自己是被珍惜的。**

**陪伴孩子從競爭走向理解，也別忘了溫柔地接住自己！**