

不要再吵了！手足之間愛吵愛打，爸媽怎麼辦？王意中臨床心理師

「你們兩個不要再吵架了，有完沒完，每次都在那邊吵來吵去，哥哥你還在抓他！」

「活該，誰叫他讓人討厭，每次都沒經過我的同意，就亂碰我的東西。我的積木好不容易疊那麼高，竟然把它推倒？」哥哥說完之後，用手抓著弟弟的臉一把，痛得弟弟哇哇大叫。

「你們兩個到底在幹嘛！」媽媽用力把兩個人支開，只見哥哥氣呼呼的雙手握拳，弟弟激動得大哭大叫，媽媽受不了了，「你們兩個到底要吵到什麼時候？難道都不能好好相處嗎？」

面對家中有兩個孩子以上的家庭，對於父母來說，最頭痛的一件事情，不外乎是兄弟姐妹，不時的吵架，甚至於兩個人動起手來打架。

父母很無奈與無力的是，這樣的糾紛不知道講了多少次，但總是起不了作用。有時，心裡在想，乾脆不去管它，讓他們自行解決。但似乎發現，不管，好像狀況越演越烈，衝突越來越多。然而，爸媽居中協調，又常讓孩子無法接受，總認為你偏袒其中的一方，「為什麼每次我都要讓他？」「為什麼你都不去說他？」「為什麼你都只處罰我？」

在做與不做，該不該管的情況下，爸媽往往不知如何是好？手足之間愛吵愛打，爸媽怎麼辦？

①如何看待手足衝突？

首先，我們先來思考自己如何來看待手足之間的吵架以及打架。其實，兄弟姐妹之間的吵架很是自然。吵架，基本上，也反映了孩子在問題解決以及社交技巧上的狀態。

從另一個角度來看，也在判斷孩子說話、溝通表達的能力。吵架不是不能吵，而在於孩子是否總是吵個不停，吵了之後，是否彼此會合好？在吵架的過程中，是否會出現一些言語的辱罵，批評，指責，嘲諷？同時，爸媽允許的範圍到哪裡？

面對吵架的界限在於，不出現傷害對方心理的言語。這道防線與界限，對於爸媽來講，必須很清楚與堅持。

②爸媽介入的關鍵時間點

當然，這裡也牽扯到爸媽在什麼情況下，必須要進行介入？有幾個關鍵的時間點，提供給父母參考。

當這樣的吵架總是出現一面倒，例如哥哥總是吵贏弟弟，或者是在吵架的過程中，出現一些負面的字眼，傷害性的字眼，三字經，粗話。或者在打架的過程中，已經出現傷害性的攻擊以及拉扯，或者出現破壞物品的舉動。這些都已經超出了該有的界限，也是爸媽介入的關鍵時間點。

③別直接扮演法官宣判

在介入的過程中，我們必須提醒自己，往往我們只看到兄弟姐妹吵架、打架的行為表現，但是我們並不是那麼熟悉與瞭解，在這吵架、打架底下的本質到底反映的是什麼？

第一時間，我們要做的不是法官，直接來下宣判哪一個孩子對或錯，也不要急著在兩人面前詢問到底是怎麼一回事？因為我們往往會發現，孩子們很容易脫口，「誰叫他……」、「是他先的……」、「都是他……」，把問題歸咎在對方，在這種情形下，怎麼樣你都理不清，當事人都不願意承認，甚至於第二波衝突又再度發生。

④讓手足分開自我表述

你可以試著先將兩個人分開，讓衝突暫時停止，彼此先冷靜沈澱。如果需要釐清問題，可以各自詢問。關鍵在於，讓孩子「說自己」，例如當哥哥在批評「都是弟弟害的，誰叫他把我的積木踢倒。」這時，我會讓哥哥了解，你只要說你自己，也就是說，讓孩子清楚的敘述自己的行為，例如「我用拳頭打了弟弟的頭，我用手抓弟弟的臉。」

讓每個孩子表述自己的行為模式，有機會覺察自己的行為舉止，自己所說的話。同時，讓孩子自我覺察是否曾經思考過該行為的適當性，以及這些行為的後果。

⑤再次放手讓手足溝通協調

面對手足的吵架爭執，例如彼此在爭吵誰先拿到遙控器，這時我會建議暫時先將遙控器收起來，試著讓孩子們自行協調溝通，有了答案之後，再來告訴爸媽。嘗試讓孩子學會問題解決之後，再把遙控器交付給他們。

資料來源：王意中臨床心理師部落格<https://blog.xuite.net/atozwyw/blog/587874430>