

情緒大火鍋----手足爭霸戰



非正式統計地，我被詢問最多的是"手足問題"！

我經常安慰家長要心懷感激，因為你的孩子們不必出到社會，每天就都有機會"練習"人際關係。這並非風涼話。還有誰比自己的兄弟姊妹更了解你的痛點，知道怎樣好好戳你一下，知道怎麼對付你，對你愛恨交加，既合作又競爭？這一切不正是社會上各種人生場景的縮影嗎？比較起獨生子女來，手足之爭豈不是得天獨厚？

好吧！家長們還是覺得苦不堪言，每天不得安寧，是公親也是事主，手心手背都是肉，卻怎麼做兩邊都不是人！永遠是：[不公平！]有媽媽告訴我，即使是拿出盒子裡的兩塊餅乾，(這總一樣大了吧！)還是可以爭，"餅乾先給誰！"

我覺得處理手足之爭，以約翰·高特曼博士(John Gottman)的情緒調節五步驟來思考是很有用的。

- 一、**察覺情緒**：孩子當然不用說了，不是生氣，就是委屈(當然也有洋洋得意！)但是家長也要對自己的情緒多多察覺。我們傳統文化上，希望兄友弟恭，孔融讓梨；可是事實上，在年幼的孩子心理，這些道理無法就這樣填塞下去，絲毫不顧慮到他們的情緒。所以家長不能因為他們爭吵，就自己跟著發脾氣。使得情況由"手足之爭"，提升到"全家大混仗"了！如果家長自己生氣，想辦法先讓自己冷靜：

深呼吸，數到 10，洗個臉，或到陽台冷靜一下！有時候，你這些冷靜的行為還在進行中，孩子們已經很識相地把問題解決了。因為在這當中，他們已見到你的身教---"想法子讓自己冷靜一點"！

二、**體認親密**：這就是我前面提到的，家長要能體認到這些手足之爭是他們人際關係的第一課。這個課可以在家中安全的環境裡學習是很幸運的了。所以別急著動怒，也別急著長篇演說，更別馬上跳下去當法官。稍等一下，給他們一點時間去抒發，去反應，去解決。

三、**同理傾聽**：在愛戴爾·法柏的書(sibling without rivalry)，很生動的協助家長去同理手足之爭。

想一想：有一天你的配偶回家，告訴你說：[寶貝，你真是個好太太(先生)，我決定找一個跟你一樣好的來家裡！你要記得跟他分享衣服，食物，珠寶喔！]。每次三人一起出門時，就有人會說：[這個新來的好可愛喔！]，或是[這個大的很賢慧懂事喔！]在家裡時，新來者越來越會說話，開始對著"舊人"說：[這個我想要！那個我想玩！]

現在把配偶換成手足-----不容易吧！比較能夠同理了吧！無論是兄姊或是弟妹，其實都有很大的壓力的！成人們千萬別以為孩子們應理所當然，興高采烈的和睦相處！

四、**標示情緒**：

哥哥：[弟弟真愛哭，把他送給吳阿姨好不好？]

(X)媽：[怎麼可以？弟弟好可愛啊！你小時候也很愛哭啊！]

(O)媽：[弟弟哭的時候，你會心煩氣躁！希望他變不見了。]

姊姊：[愛玩又不遵守規則，你走開啦！]

(X)媽：[當姐姐的要多讓弟弟一些啊！越大要越懂事才對！]

(O)媽：[如果弟弟可以先把規則弄清楚，你就不會那麼生氣了。]

弟弟：[哥哥還不去上課，還在玩，要遲到了！]

哥哥：[干你甚麼事！你這隻豬！]

(X)媽：[去把你的嘴洗三次，你本來就要遲到了！]

(O)媽：[你捨不得放下玩具去上學，弟弟的提醒在你聽來像警報器，使得你大發脾氣！](這個涉及言詞暴力，必須設限及解決問題)

五、設限及解決問題

設限及解決問題是需要很長時間的討論與練習，而且不能太急！家長太急著跳下去解決問題，往往弄巧成拙。

就以動手打人或說髒話為例。

弟弟：[我要，我要！給我！給我！]

哥哥：[才不要，你會弄壞！哎喲！！好痛！媽媽！弟弟又咬人！！]

(X)媽：[你又咬人，真是個壞小孩！說那麼多次都不聽，去罰站。哥哥你也真是的，借給弟弟玩一下會怎樣嗎？每次都要搞得雞飛狗跳！]

(O)媽：[哥哥的手臂都紅了，一定很痛！弟弟要學著用說的，哥哥才會願意分享。]，[媽媽幫哥哥擦藥，弟弟等一下告訴我們，你要怎麼說，怎麼道歉！]

在這個設限及解決問題的過程中，哥哥的情緒被標示及被接受；並且媽媽暗示只要弟弟用對方法，哥哥會願意分享。因此雖然沒有人真正被處罰，但是弟弟該怎麼做已經被明確的指出來。

當然，這種夢幻過程未必如你所願，但是重點是持之以恆。如果家長以為做了兩三次沒有效，就又回到"用打罵的比較快"的老路子上，那麼這種手足間的勾心鬥角，恐怕也很難了啊！

文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發

生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布