

越吵越相識—談手足衝突處理

常聽見不少人生二寶的原因是「想讓孩子有個伴」，但現實中兩個以上的寶可以相伴，也可能擦出不少火花。

手足間有競爭、衝突都是很正常的，也因此能在衝撞中磨練出因應人際衝突的能力。若手足衝突的情況變得白熱化、有肢體衝突或可能影響到彼此長期感情時家長才有必要介入。然而，介入之前需先認清楚解決手足衝突是「誰」的需求？有時候孩子吵鬧的聲音會令我們感到煩躁，這可能是因我們的日常壓力太大、勾起了過去不愉快的回憶/未意識到的經驗或衝撞了我們「手足就是要相親相愛」的信念。這種狀況要小心自己可能會試圖快速地壓制孩子們的行為而以大罵、體罰、剝奪、連坐等方法處罰。上述方法即使當下有效，長期而言可能有不少負面作用，如：讓孩子的負向情緒忍受度低、雙方感情變得更差、學不會有效的衝突處理方式等。家長有意識地提升自我覺察，思考如何以孩子為出發點地介入，才能從根本協助孩子們改變衝突模式。如果時常覺得力不從心，或許可以回頭檢視一下自己，是不是壓力太大、有太多待辦事項以致於沒有心力好好地與孩子的感受同在？如果答案是「是」，那照顧、安頓好自己就會是比較優先重要的任務。

處理手足衝突時的心態為「接納」，所有的情緒感受都是真實的，沒有什麼感覺是「不應該出現」的。介入手足衝突時可以先問問自己平時怎麼處理單一孩子的情緒問題？掌握訣竅，處理兩位以上也是類似的原則。首先，觀察他們到底在吵什麼？在表面的爭執點下實際上在意的是什麼？「我剛才看你一點都不想妥協，可是你平常不是這樣的...為什麼這次這麼堅持呢？」有時情緒被理解、照顧了，解法自然會出現，或是原本執著的也變得不那麼重要了。當然，有時不一定期待在衝突的當下馬上找出解決方式，可在事後較冷靜時再找孩子討論。

因家長通常不太會於第一時間出現在現場，常搞不清楚剛才發生了什麼。可先請孩子各別說明，其間需要求另一位不能插嘴，但可讓他知道等會兒會換他說。如果兩位孩子說的內容有點出入，家長可以指出來，再請孩子說明。聽孩子描述的時候要避免擔任「判官」，只是要大致了解發生了什麼事，進而能同理孩子的感受。或許搶玩具、不小心被撞一下，從大人的角度而言是非常小的事，但別忘了這對於孩子而言幾乎就是他們生活中的大事了。試著從孩子的角度出發體會他的感受，「你覺得很委屈，你只是離開一下下東西就被拿走了...」、「你覺得被冤枉，因為你以為那個東西沒有人在玩...」。我們可以一邊同理，並一邊與孩子核對是否說中他的感覺。先同理

接納孩子的感受，較能緩和激烈的情緒反應，讓孩子在「能表達」、「被傾聽」的心境下漸漸穩定自己的情緒。另一方面，也可讓在旁邊聽的另一位孩子試著體會對方的感受。

在孩子能靜下來後鼓勵他們思考有沒有什麼可以兼顧雙方需求的折衷作法。讓他們學習表達自己的感受後再提出需求，如：「我只不過去一下廁所，你就拿我的東西讓我很生氣，下次希望你不要隨便拿。」、「剛才我以為沒有人在用這個東西才拿走的，你就直接打我把它搶過去，我覺得又氣又委屈，我希望你以後可以用說的。」前述例子是最理想的狀態，在孩子尚未能做到時，家長要運用問句一步步地拆解，協助孩子表達情境、自我的感受以及希望對方怎麼做。根據孩子的年齡以及過去的成功經驗判斷需給予何種程度的協助。重點是，過程中我們需要讓孩子們感受到我們「溫和而肯定」的態度，溫和地引導並肯定他們能協調出雙方都能接受的解決方法。若孩子還太小或尚缺乏類似經驗，家長可以給予建議看孩子們是否採用或微調。切記不可為了求快而直接要求孩子們照做，以免剝奪了孩子們思考的機會。假以時日，孩子慢慢習得溝通、協調的能力，手足衝突可望逐步減少。在學校與同儕相處時也能發展出比「爭到贏」更成熟的協商能力。

值得注意的是，有時衝突不見得是表面上的爭執點，孩子亦可能因

為生理因素、壓力感受等變得容易動怒。一個身心平衡、覺得「感受到足夠愛」的孩子其實是有彈性可以接受他人微微踩線，或是即使身處於爭執中也較能想出雙贏的方法。大人也一樣，通常我們在身體狀況不佳、壓力大或是「缺愛」的時候才會對於相關的事物變得非常敏感，要「捍衛」自己的權利。好像只要退讓一步就更加深了自己被虧待的感受。一旦孩子身心狀態對了、感覺到被「愛夠了」，就會慢慢地把眼光放在新事物的探索上，而不只聚焦於計較誰得到的比較多了。所以注意孩子的日常作息/生活壓力，並在平時多向孩子表達「我愛你」，多鼓勵多肯定，同時增加手足間正向互動經驗都能夠為手足關係增加韌性。

最後，回到家長身上，我們可以反觀自己在孩子的面前是如何示範衝突處理的？舉凡夫妻間意見不合、親子間摩擦，我們都習慣如何因應呢？如果仍沒辦法用適當的方式處理發生在我們自身上的摩擦，其實就是一次次示範不當的衝突處理方式。當然，有時我們面對的衝突難度比孩子們的還要難上許多，所以必要時尋求協助也不失為解決之道喔！唯有建立良好的家庭氣氛，才能更上層樓地處理手足議題。



臨床心理中心臨床心理師 謝雅琪