

淺談二寶出生後大寶行為退化 - 如何幫助孩子適應新手足的到來

新生命的到來，總是會激起複雜的想法和情緒。相對於新手父母的手足無措，相信很多人在考慮是否要生第二胎時，「大寶」也會是考量之一，不免會擔心大寶能不能理解？會不會吃醋？會不會覺得自己被拋棄？都可能是家長很快就會聯想到的議題。

首先，我們可以試著轉換到與孩子同高的位置，想想面對二寶時，老大的心情。孩子可能發現原本全心全意關注著他的大人們，好像比較「在意」小寶寶。從孩子的「認知發展」切入，根據皮亞傑認知發展的理論，2~7 歲的孩子，尚未脫離「自我中心觀」的思考模式：也就是孩子會以自己的觀點出發判斷事情，並認為結論是絕對的，不太能理解事情可能有不同的觀點；在這樣的思考模式下，孩子可能會認為父母突然的轉變是自己造成的。在這樣的想法下，孩子可能會試圖做一些努力來讓事情變回去，但可能因為沒辦法顧慮到父母的觀點，有時候反而弄巧成拙變成「來亂的」、「幫倒忙」。從「情感層面」來看，父母對年幼的孩子而言就像是安全堡壘般的存在，二寶到來的家庭變動可能會無法避免的減少原本親子相處的時間，甚至有時候需要暫時轉換照顧者，對孩子而言這些變化讓他感到不安全、難以控制、無法預期，這樣不舒服的感受會弱化孩子

情緒調節的能力，也可能變得易怒、有攻擊性、焦慮地想要緊緊地抓住父母。

在大人的眼中，那些大寶原本已經建立起的生活規則、已經會的事情怎麼突然不會做了，像是不會自己吃飯、不要自己走路、什麼都用哭的...，孩子也可能出現很強烈的佔有慾、排斥爸爸媽媽照顧二寶、不願意分享等等。家長可能會用「退化行為」來描述這些孩子的變化，然而轉換到孩子的位置就比較能理解，原來孩子是在用自己的方式表達受到冷落情緒感受、摸索該如何重新贏回家長的愛。了解了大寶面對二寶的心理變化，相信家長也比較知道該如何協助孩子渡過適應期，以下有幾項原則，供大家參考：

- 事先分工及時間安排

要照顧孩子之前，大人需要先把自己照顧好。俗話說「養一個孩子需要全村之力」，但現代人生活緊湊、雙薪小家庭、都市生活人與人的關係較疏離，父母常常在沒有後援的情況下需要工作及照顧小孩，當大人已經被生活壓得喘不過氣時，實在很困難顧慮到孩子的情緒、處理手足問題。所以，若能在二寶出生前安排好經濟、照顧及家務的分工，事先找好因應必要時刻的後援，並考量自己的體能及心力，或許能降低生活變化造

成的震盪，讓全家人都能在相對安穩的情況下迎接二寶的到來。

- 同理孩子的情緒，協助適切的表達

情緒是很原始、很主觀的反應，情緒本身沒有對錯，但常讓家長感到困擾的，是孩子「鬧」情緒，尤其孩子在情緒的表現上常是直接、強烈地，可能會讓家長感到困窘，甚至會與我們的期待或內心深處的價值觀相牴觸，而讓家長也很本能地想要遏止孩子這樣鬧。然而，孩子很需要大人協助他們去連結自己情緒的原因，需要先被理解才有機會更了解自己，當孩子情緒先被同理後，他也比較有機會慢慢冷靜下來，聽進去大人試圖要教他的事情，也比較有機會學會下一次該如何更適切地表達自己。同理情緒時可以試著跟孩子說：「你是不是還很想玩這個玩具？被搶走了很生氣對不對？」當觀察孩子已經漸漸地冷靜下來，再和緩提示他該如何解決問題，例如：「你可以跟弟弟說：『這是我的，請還給我』」、「你可以拿別的東西去跟妹妹換回來」。

- 尊重孩子的自主性

大寶雖然變成了哥哥、姐姐，但他仍然是個小孩，仍然會有他自己的想要和不想要。記得家中的每個孩子，都是獨特的存在，都有自己的個性。在適度的範圍內，讓孩子有選擇權決定自己的生活，是成長過程中不可或缺的練習，也能讓孩子比較有掌控感、成就感，透過自己選擇自己負責的過程，也能促發孩子的內在動機。例如：讓大寶可以保有一些自己獨愛的玩具，可以自己決定要不要分享給弟妹，尊重孩子的想要和不想要，在過程中讓其有機會去體驗如何保管自己心愛的物品、體驗不分享跟分享的差別，或許有一天，他才會真的理解什麼叫做「與你分享的快樂，勝過獨自擁有」。

- 出生前暖身，出生後參與

在二寶還沒出生前，可以透過一些活動讓大寶「預習」一下有小寶寶的生活，像是：

1. 跟大寶一起收拾及布置家裡，順便教導孩子居家安全的概念。

2. 一同回顧大寶嬰兒期的照片和影片，讓孩子理解自己是如何被照顧的。
3. 利用繪本、故事讓大寶認識及預備有弟弟/妹妹的生活。
4. 讓大寶跟爸爸一起聽聽媽媽的肚子、摸胎動、跟胎兒講話，建立正向的互動經驗。

在二寶出生後，試著讓大寶一同參與照顧寶寶的過程，以孩子可以理解的語言、可以勝任的程度，發揮創意讓孩子加入爸媽的行列，並適時的鼓勵稱讚孩子，讓大寶學習正確的互動方式，像是：

5. 鼓勵大寶表演自己會唱的歌、說故事給寶寶聽、玩玩具給寶寶看、逗寶寶。
6. 在照顧流程中協助父母，像是幫忙拿尿布、幫忙倒奶粉等等。

家庭關係是社會關係的初始，手足關係之間的競爭與合作、相愛相殺都是日後孩子進入社會中必然會經驗的互動關係，讓孩子有機會在手足關係中練習表達自己、尊重別人、愛人及被愛，或許是父母能給孩子最棒的禮物。

臨床心理中心臨床心理師 林均諭

NTUHF