

照顧兩個小朋友如何避免偏心？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/busy-stressed-mother-talking-on-phone-1584282157>

資料來源：註冊臨床心理學家 饒方莉

家長有時面對兩個小朋友的時候，都會不知所措。例如可能當哥哥姐姐過來找你時，年紀小的弟妹就在哭。我們很多時只顧及弟妹，而忽略了哥哥姐姐，大的可能會說父母偏心只會關心弟妹。我們如何盡量平衡在兩個小朋友之間的照顧和使他們感覺到一樣的愛護？

以剛剛的例子，可能當哥哥姐姐過來找你的時候，媽媽要跟他說：「現在我需要照顧弟弟或妹妹因為他可能身體不適或他正在哭。」這可以令哥哥姐姐知道原來媽媽需要照顧弟妹，「但是媽媽也很關心你的情況，不如稍後媽媽過了一些時間，我再過來找你看看你的需要或和你聊天。」

當然如果父母都在家時，便可以分工。爸爸陪伴年紀大的孩子，媽媽陪伴年紀小的孩子，但是香港人都比較繁忙，可能只有一位家長在家，也需要排一個優先次序。甚麼時候照顧年紀大的孩子？甚麼時候照顧年紀小的孩子？

第二個情況是可以邀請哥哥或姐姐一起照顧弟妹，例如說：「不如你過來幫我，我們一起嘗試能否安撫弟妹的情緒。例如拍拍他、跟他唱歌或和他聊天。」如果大哥哥或姐姐做到時，媽媽可以給予肯定和鼓勵：「你真的做得很好，是一個很好的哥哥或姐姐，媽媽真的很開心有一個這樣得力的小幫手。」這使他感覺到他也可以參與其中，可以做一個哥哥姐姐的角色去幫忙。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/soft-focus-portrait-asian-lovely-older-1658920798>

但是當我們安撫完弟妹的情緒後，我們也需要回到哥哥或姐姐身邊與他聊天，問他剛才為甚麼找我呢？他是想和我聊天還是想與我玩呢？

另外，最重要的是晚上睡覺的時間，因為這是最親密的親子時間。如果兩個的情緒也比較穩定，我們可以有一個三人一起的夜間睡前常規，例如是一起唱歌、聽故事、拍一下或掃背按摩等。媽媽可能在唱歌時能拍着兩個小朋友，我們可能左手右手各拍一個小朋友，並邀請哥哥或姐姐也一起參與拍拍的過程。可能他一隻手拍着媽媽，一隻手就拍着弟妹，這樣就好像有個三人一起分享的親密時刻，使睡覺也像與家長建立一種關係，而同時是三人一起的時刻。

我們需要建立一些恆常和獨立的一對一的特別親子時間，例如是星期一晚上七時至八時就是媽媽與年長的孩子，星期二晚上七時至八時就是爸爸與年幼的孩子。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/educational-pastime-develop-creativity-skill-kid-1702499890>

如此類推把父母的角色調換，與不同的小朋友相處，一對一的，使他們在這個特別的親子時間，能感受到父母跟自己有一個親密相處的時光，使孩子選擇他喜歡玩的東西，然後家長就是跟從孩子建議，讓孩子作主導。

例如他想玩玩具就陪伴他，他想玩桌上遊戲就陪伴他，在當下就全心全意陪伴他，可以形容他當下的感受心情或是他正在做甚麼，令孩子感受到家長是很願意付出時間和很有愛地陪伴他，也規劃了弟妹和哥姐也有這種特別的親子時間，讓他們感覺到父母是平等地疼愛自己。希望以上方法能幫助家長處理兩個小朋友的相處，使他們覺得可以平均地感受到父母的疼愛。