



黃琮寧：幫助手足和樂 的五個公平技巧



出處：親子天下 出版日期：2019/03 作者/小兒感染科 黃琮寧

兄友弟恭，和睦相處，是每一位家長所期待幸福和樂的畫面，然而當手足爭吵打架，彼此用難聽的話互罵，卻是父母的夢魘。父母放寬心，只要家長把握幾個原則，徹底執行就可以達成。

公平技巧一：你切我選



不管是分蛋糕，分水果，分玩具，**父母不當分配者**，叫小孩自己來切！遊戲規則很簡單：一個人負責切，另一個人先選。事情會變得出乎意料的順利，因為切的那個孩子，會用盡一切公平的方法

公平技巧二：讓孩子成為同一隊



永遠讓孩子是合作的關係，在任何事情上，盡力稱讚他們彼此是最佳隊友。做家事的時候，父母可以多製造需要手足合作的情境，例如一人負責噴一人負責擦，結束後對孩子說：「你們兩人打掃的默契真好，是我們家最強的家事雙人組。」



公平技巧三：不要當判官

父母介入孩子的爭執時，**最重要的不是判誰對誰錯，而是扮演調停者角色，傾聽「兩造」所描述的事實，並且複述一遍，幫助兩個孩子理解對方的行為動機。**盡力從孩子們有限的言語中還原現實，當現實被說出來，對孩子來說就是一種療癒。

公平技巧四：勒住舌頭，不要在言語上互相比較

「孩子之間不應該互相比較」，請記得：人言可畏，你對孩子說的每一句話，都慢慢的在塑造他的個性，甚至侷限他的未來。



公平技巧五：每天與孩子單獨約會

可以讓孩子覺得公平的被父母所愛，那就是「單獨約會」。**每天使用一個短暫的時間，父母輪流和每一位孩子單獨約會，傳達幾個簡單的訊息：**

- 第一、爸媽非常愛你。
- 第二、我看見你的某個努力。
- 第三、我很驕傲你有某種特質。
- 第四、培養與這個孩子共同的興趣。

