案例三

面對二寶出生，父母分身乏術可以這樣做

家庭故事

志強一家最近迎來二寶的出生，雖然這是計劃中的事情，但他與太太發現無法同時照顧好 5 歲的大寶和新生的二寶。因此，他們考慮讓大寶白天去上大班。他不知如何跟大寶解釋上學這件事，並且擔憂大寶可能會因為嫉妒二寶而出現行為退化，如模仿嬰兒的行為。他想知道如何避免大寶出現這種情緒和行為。

親職妙方

這家庭由於二寶的出生，原本的家庭結構產生變化，家中各人都有不同的壓力。對父母而言，新生兒的照顧需要耗費他們大量時間，精神和體力，同時還要照顧 5 歲的大寶，使他們感到分身乏術，而因想把大寶送去學校，但在這個時間點把大寶送去學校，可能會增加大寶的壓力，父母可能因此需要花更多的時間和精力緩解大寶上學的壓力和分離焦慮，以及適應問題，其實父母除了把大寶送去學校以外，還可以有其他的做法；對大寶而言，父母的注意力與精力不可避免地集中在二寶身上，他可能會因此感到被忽略，情緒出現失落和嫉妒，如果沒有得到妥善的引導和處理，可能會讓大寶覺得自己不再重要，進而出現退化行為以爭取父母關注，所以這段時間，父母需要特別留意大寶的情緒反應，以及敏感和回應她的內心需求，從而幫助他適應家庭的改變和新的角色。

關於送孩子去上學的建議

父母擔心跟孩子解釋要送他去學校，可能是擔心讓大寶感到他是因為二寶的到來而「被送走」。事實上在二寶剛出生時期把大寶送去學校是一個敏感的時期，不但增加家庭的變動，同時也增加了家庭壓力。父母除了考慮把大寶送去學校，還可以

1. **找家人幫忙：**尋求親友或家人幫助，請他們協助照顧其中一個孩子，尤其是大寶。這不僅可以讓父母有更多時間專注照顧新生的二寶，也能讓大寶感受到來自其他家人的關注與陪伴，避免因父母的注意力分散而感到失落。

關於送孩子去上學的建議

2. **請保姆或陪玩姐姐：**如果條件允許，父母可以考慮聘請專業的保姆或陪玩姐姐，幫忙照顧大寶或二寶，讓父母在忙碌的時候也能確保兩個孩子都得到充足的關愛和陪伴。

3. **育兒分工與作息安排：**父母可以通過分工來減少照顧壓力，比如一方負責家務，另一方專注照顧孩子，或者採用輪流照顧的方式。此外，為孩子們建立固定的作息表，讓大寶和二寶的日常活動更加有序，這樣可以有效減輕混亂感，讓家庭生活更具規律。

金句

父母面對育兒分身乏術時，善用外部資源，找替手，讓自己有喘息的空間，照顧好自己，才能照顧家庭。

關於避免大寶行為退化的建議

1. **專屬的親子時間**：每天抽出一段時間專門陪伴大寶。無論是講故事、玩遊戲還是一起進行一些簡單的活動，讓他感受到自己依然被重視和愛護。
2. **共同參與育兒**：懷孕時就讓大寶參與準備迎接二寶的事項，例如幫忙選奶瓶，選衣服，讓大寶有心理準備迎接二寶；二寶出以後，鼓勵大寶參與簡單的照顧任務，如幫忙拿尿布或安慰小寶，不僅能增進他對二寶的情感，也能讓他感到自己在家庭中仍然具有重要的角色。
3. **適時表揚大寶**：當大寶表現成熟或願意幫忙時，給予具體的讚美和鼓勵，讓他知道他的行為是受肯定的，這有助於避免退化行為。

關於避免大寶行為退化的建議

4. **避免過度比較**：當大寶和二寶一起出現時，盡量避免頻繁提及二寶的年齡或需求，讓大寶感受到他與二寶是平等的，這樣可以避免他和二寶形成競爭的關係。

5. **尊重大寶的需求**：如果大寶表現出像二寶一樣的行為，比如要喝奶瓶或撒嬌，這是一種表達需求的方式。可以先接納他的需求，但同時慢慢引導他，提醒他「你現在是哥哥（或姐姐），我們可以做一些只有你能做的大孩子活動」。

6. **表達關愛**：告訴他無論有沒有二寶，父母對他的愛都是不會改變的，他和二寶都是獨一無二的重要。

關於避免大寶行為退化的建議

7. **情緒引導**：幫助大寶理解和表達他的情緒，讓他知道嫉妒或難過是正常的感受，並鼓勵他以健康的方式表達出來，避免透過退化行為尋求關注。

金句

父母的愛和陪伴是孩子面對壓力的最大力量來源，孩子心中的感受被看見，被理解，就不必以負向行為來爭取關注。

關於引導大寶上學的建議

1. **提前準備**：父母可以在二寶出生前，或者等到大寶適應了家庭變化以後，提前向大寶解釋上學的計劃，強調這是一個自然的成長階段，而不是因為二寶的出生而改變的安排。這樣可以讓大寶明白上學是他長大的一部分，並避免將這一變動與二寶聯結起來。
2. **正面引導**：告訴大寶上學是因為他長大了，現在到了可以去上大班，學新東西，交新朋友的階段。這會讓大寶感到自己很特別，而不是因為二寶的出生而被「送走」。
3. **參與準備**：讓他參與上學前的準備工作，比如挑選新書包、文具等，讓他對對上學感到興奮，並充滿期待。

金句

孩子去上學是成長獨立的重要里程碑，父母應慎重看待，提前準備，耐心陪伴有助於孩子適應新環境。

成為祝福

家中添成員增喜悅，大寶二寶都是寶，一起在父母的關愛中共同成長。

[延伸閱讀]

《我和我的孩子：一本給家長的手冊（幼兒篇）》