



預告弟妹誕生 6大Tips!

迎接新生命的來臨，是每個家庭最開心的事。然而，面對即將出生的小弟妹，大仔大女可能會產生不安情緒，生怕他們會奪去爸媽的愛！以下會教爸媽幾個預告弟妹出生的方法，讓子女有足夠的心理準備，減少負面情緒。



當大寶寶知道自己將會有小弟妹時，可能會出現兩種反應：興奮雀躍或不安妒忌。

活愛情緒及家庭輔導中心婚姻及家庭治療師萬建邦表示，當子女得悉將會有弟弟或妹妹時，他們會表現出正面或負面情緒。反應正面者，知道自己將會成為哥哥姐姐，而且有小弟妹陪他們玩，會表現得期待和興奮；反應負面者，最常見是因吃醋而心生妒忌和憤怒情緒。

怕愛被分薄

這些負面情緒是怎樣產生？萬解釋，大仔大女本來獨享爸媽的關愛，面對即將出生的弟妹，年紀小小的子女都會擔心愛被分薄，甚至以為弟妹會搶走爸媽，因而出現吃醋的表現。他們會以鬧彆扭、發脾氣等方式以求重獲關注，甚至直接向爸媽言明不想要或不喜歡弟妹，以表達其內心的擔憂與恐懼。

打弟妹洩忿

若爸媽未有及時排解子女的負面情緒，繼續將注意力集中

在肚內的寶寶，子女或會覺得爸媽不再重視他們，認為弟妹會搶走爸媽，便會心生討厭。在萬接觸的個案中，曾有一名大女趁家人外出時打弟弟洩忿，被揭發後受到責備，對弟弟的憎恨更深。可見爸媽必須正視子女的情緒問題，否則會造成嚴重後果。

照顧感壓力

有些爸媽認為，告訴子女將要成為哥哥姐姐，可以激發他們的責任感，從而更加愛護弟妹。其實，有些小朋友對此很反感，會埋怨為何自己常常要照顧別人，卻沒有人照顧自己，心感不公之餘，也對忽然出現的責任感到壓力。所以，萬建議爸媽想培養子女的責任感，可在他們幫忙做家務或預備初生弟妹回家的事項時，稱讚他們有責任感，令他們覺得當上兄姊是一件值得自豪的事。但要避免以命令的方式要求他們照顧弟妹，否則會令他們倍感壓力。

6 大預告方式

要避免子女產生負面情緒，爸媽可以嘗試以下 6 大方法，向子女預告弟妹的到來，讓他們有足夠的心理準備，安撫其不安情緒。



1 摸摸媽媽的肚

讓大仔大女摸摸媽媽的肚子，告訴他們以前也曾經住在媽媽的肚子裏，並承諾會好好照顧弟妹，如同以往照顧他們一樣，讓子女知道爸媽並不偏心。他們眼前所見的，自己也經歷過。



2 一起祝福

爸媽和子女一起，祈求和祝願即將出生的弟妹可以健康成長，讓他們從中學習愛護弟妹。將來弟妹能健康成長，為自己作出的祝福也曾「出過一分力」，他們便感到自豪。



3 安排簡單工作

爸媽可以安排子女為弟妹做一些簡單的預備工作，例如放置尿片，然後稱讚他們「叻叻」以作鼓勵。他們受到讚賞後，會更樂意擔起照顧弟妹的責任。



4 強調家人的愛

表達愛的說話從來不嫌多，爸媽可以告訴子女，爸媽互相愛大家，也疼愛你，並疼愛即將出生的弟妹，灌輸他們一家人相親相愛的概念。



6 留時間予大寶寶

初生弟妹回家後，爸媽無可避免要給予絕大部份時間照顧他們。但千萬不要忽略與大仔大女的相處時間，無論多累，每天都要抽時間陪伴他們，讓其感受到爸媽的愛和關注。☑



5 預備小禮物

帶初生弟妹回家當日，爸媽可以準備一份小禮物，以慶祝大仔大女成為哥哥姐姐。此舉可令他們感到仍被重視，也對哥哥姐姐這個新身份，有更大的使命感和榮耀感。

