

4.5 人際關係

4.5.1 建立接納基礎 獨子喜迎弟妹

兒子10歲了，是家中獨子，一向頗受寵愛。如何令兒子接受弟妹，應該何時告訴他？

給予空間 學習分享

爸媽最好是第一個通知兒子這消息的人，要清晰表達他在爸媽心中不變的重要性，再按部就班，讓他接受、吸收及投入迎接弟妹來臨。

聽胎兒心跳 預先相識

父母亦可以和兒子講解懷孕的過程，說說以前懷着他時，爸媽各自的感受，他出生後，為一家和親友們帶來的快樂，讓他有正面的期待，盼望能和爸媽一起分享這個奇妙經驗：在不同階段聽腹中弟妹的心跳聲、感覺弟妹在裏面動手動腳、唱歌給弟妹聽……都有助他們在「未見面」前建立「相識」的基礎。

另外，父母亦可把握兒子擁有一些玩具的優勢，請他選一些預留給弟妹玩，一方面可以向他說出嬰幼兒玩具的要求，灌輸安全照顧的信息；一方面挑選玩具是孩子的專長，讓他建議準備，就有「我有份」的感受，是個接納弟妹的好基礎。

在選購嬰兒用品時，也可以讓哥哥參與，把迎接弟妹的消息內化為照顧弟妹需要的思維。同時爸媽可以說出照顧嬰兒的種種細節，令他清楚知道及有準備爸媽需要花時間照料初生弟妹，並非刻意冷落他，約好傳達信息的方法，例如訂下每天聊天時段，又或哪些他可以幫助照顧弟妹，都是瑣碎又值得安排妥善的重要事情。

明報 2009年12月20日