



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2024 年 02 月

當個不偏心的爸媽？別為難自己了！

作者：黃柏嘉 諮商心理師

家中有兩個以上的小孩，對父母來說如何「公平」似乎就成了一項無時無刻都在面對的功課。偏偏不管如何努力想要盡量公平，孩子卻總是會不滿意……

有了第二個孩子後，多數父母會特別執著於「公平」這件事。因為只要孩子喊不公平，家裡就會有數不清的糾紛與衝突。偏偏無論父母如何努力想要一視同仁，孩子還是會不停地抱怨！

該追求「平等」而非「公平」

事實上，「對待每個孩子都一致」是個不可能、也沒有必要達成的育兒目標，因為兩個孩子的年紀、能力、需求都不同，父母不一樣的回應是很自然合理的，如果刻意追求要一模一樣，反而顯得很奇怪。舉例來說，爸媽會抱著 1 歲的孩子過馬路、牽著 6 歲的孩子過馬路，而國、高中階段的孩子，應該要有能力自己過馬路，父母並不會為了要顯示公平，而抱著國中的孩子過馬路。

若為了減少孩子間的爭執與抱怨，就刻意買一樣的玩具、給予一樣的幫助，卻忽略考慮孩子的差異，這只是表面上的公平，無助於化解孩子的不滿。同樣收到一台小汽車當禮物，3 歲孩子跟 7 歲孩子的感覺就不會一樣，**父母的一視同仁不一定會讓孩子感覺舒服。**

父母真正該追求的是「平等」而不是「公平」。這兩者有何差異呢？我以協助孩子寫功課作為例子：

公平：不管孩子年齡大小，都給一樣的指導時間。

平等：考慮孩子的差異，透過不同的協助達成相近結果。所以會依孩子的狀態、需求，調整指導方式，目標是讓兩個孩子都完成功課，並學會所需的能力。

跳脫要「解決孩子爭吵」的思維

但讓父母最抓狂的，就是任何事情都會引發孩子們不公平的感覺，從果汁、餅乾、爸媽抱了誰又親了誰、誰有權決定電視節目……什麼事都可以吵，然後氣憤不平的雙寶就輪流告狀，希望父母維護自己的權益。但事與願違的是，父母的判決很少能化解糾紛，總會惹得雙方更不高興。

要解決上述的僵局，父母要學會「別迷失在孩子們的爭吵裡」，要去釐清「孩子真正想要得到的是什麼？」

阿德勒學派相信，所有孩子的行為，都跟兩種感受的追求有關：

價值感：我是被肯定的。

歸屬感：我是被在乎的。

關鍵是表達出「肯定」與「在乎」

表面上爭的是零食、節目，其實他們真正要爭的是被爸媽肯定、在乎的感覺。因此當孩子抗議「爸爸／媽媽偏心！」先別急著解釋自己有多公平，不如把心力花在聽懂孩子要表達的感受，就可以找到方法讓他們把你的「肯定」、「在乎」放進心裡。

用這個角度來看孩子的控訴，可以幫助父母找到很多努力的空間，多追求「怎樣才能讓孩子感覺到我在乎他」而不是「怎樣

讓兩個孩子獲得的一樣多」。父母沒辦法用固定的方式對待兩個不同的孩子，但一定都能找到方法，增加孩子「被肯定、被在乎」的感覺。

例如抱著小寶寶餵奶，無法同時抱哥哥，但可以在餵奶的時候關心哥哥的學校生活，讓哥哥感受媽媽的在乎；或是邀請哥哥一起照顧弟妹，過程中多給予鼓勵與感謝，讓他擁有媽媽的肯定。

真正讓孩子挫折的，不是損失了某些權益，而是爸媽無法瞭解自己的感覺，甚至誤會自己。所以當聽到孩子抱怨父母偏心時，有時只是聽他說，確認他的需求，讓孩子感覺到父母想要瞭解，就能有效降低這樣的感受。

作者：黃柏嘉 諮商心理師

諮商心理師，防制家庭暴力經驗超過 18 年，協助案主用不打罵的方式，也能有效教養家中孩子。從小以「奶爸」為人生志願，老大出生後便開始長達 10 年的全職家庭主夫生活，享受陪伴雙寶長大的每一天。

本文章轉載自親子天下網站：

<https://www.parenting.com.tw/article/5087635>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！