

阿諾成長日記

我不想  
做哥哥!



阿諾成長日記

我不想  
做哥哥!





「阿諾，生日快樂！許個願吧！」媽媽爸爸說。

阿諾仔細想了想，說：「我希望可以和爸爸踢足球，和媽媽去野餐。」

媽媽說：「真好！不過，阿諾你要記住，你已經六歲了，很快就要做哥哥。」

爸爸說：「你的妹妹很快出世，成為我們家庭的一份子，所以你是時候要學習怎樣照顧好自己，然後才可以幫助爸爸媽媽照顧妹妹。」



阿諾懇求父母：「太好了！我可以在自己的房間把所有的玩具展示出來，然後每天選擇玩什麼。不過，我不想自己一個睡覺。我怕黑呢！我可不可以和以前一樣，和你們一起睡？」

媽媽解釋：「我們很快就要忙著照顧你的妹妹，要餵她，為她替換衣物，哄她睡覺。你該學習自己一個睡了。」

「那為什麼妹妹不能自己一個睡呢？我不想獨自睡覺！」阿諾哭起來，還把自己的物件四處亂扔。




「停手，阿諾！你會弄傷媽媽，還會危及妹妹。」  
爸爸一邊大聲叫停阿諾，一邊站到媽媽前面嘗試保護她。

「我不管！我不要自己一個在新房間裡睡！」

「爸爸媽媽一直都全心全意愛護你、照顧你，所以我們才為你準備了足球和其他生日禮物。現在你卻對我們這麼無禮。回房間，想想你剛才是多麼的頑皮！」  
爸爸生氣地說完，就和媽媽走到客廳去冷靜情緒。





獨自在房內的阿諾感到很沮喪。他拆開爸爸媽媽放在房間裡的禮物，嘗試拿出足球，卻不慎滑落，「呸！呸！呸！」足球彈開的聲音充斥整個房間。

阿諾很生氣，也很疑惑，淚水從他的眼睛滾下來。「為什麼要逼我做哥哥？媽媽爸爸為什麼只疼愛妹妹？」他抹著眼淚，又不禁擔心起來：難道媽媽爸爸不再愛我了嗎？他哭著說：「我只不過是想過一個快樂的生日而已！」

忽然，房間裡的寂靜被打破。

「阿諾，你為什麼哭呢？」  
阿諾轉過身來，但看不到有人。他害怕得顫抖著問：  
「你是誰？」

「我是來自宇宙的超級氣球小子。我可以陪你玩，聆聽你的心事，做你最好的朋友。」氣球小子混在阿諾前面的一堆生日氣球中，突然向阿諾揮揮手。「你想不想做些有趣又快樂的事？無論你想做什麼，我都可以陪你。」

「真的嗎？」阿諾瞪大眼睛問道。



「阿諾，你玩得開心嗎？是時候回家了，爸爸媽媽正在等你呢。」氣球小子的話音未落，阿諾忽然心中一沉，笑容消失了。





雖然妹妹還未出世，但爸爸媽媽已經不再關心我了。他們只想陪妹妹，而我就只能靜靜地留在自己的房內。

你記得嗎？爸爸有姐姐這個妹妹，而媽媽也有舅父做她的弟弟。他們自小就互相照顧，一起玩耍。有個妹妹，你將來便會有人陪你一起踢足球，和你一起成長。



你可能已經忘記了，當你還是個嬰兒時，你的父母把所有時間和精力都傾盡在你身上，直到現在還是這樣。



爸爸媽媽還愛我嗎？



但為什麼我一定要做哥哥呢？

不要因為父母不能把全部時間都花在你身上，就以為他們不再愛你。如果你覺得難過，不如和他們談一談，告訴他們你的感受。



夕陽西下，阿諾和氣球小子一起走在回家的路上。  
忽然，他們看到爸爸媽媽在公園裡憂心忡忡地尋找阿諾。



媽媽擔心地問：「阿諾，你剛才去了哪裡？我們找你找了幾個小時呢！」

阿諾哭了起來：「媽媽！爸爸！對不起，我不該向你扔東西。我做錯了。」

爸爸媽媽對望一下，會心微笑。

媽媽說：「親愛的兒子，雖然你有了自己的房間，但我們仍然同住一屋。如果你擔心的話，你可以隔天跟我們睡，直到你安心獨自在自己的房間睡覺。」

爸爸問：「阿諾，你會接受這個挑戰嗎？」

阿諾興奮地說：「會！」



# 家長天地

關於適應焦慮，家長需要知道什麼？

適應焦慮是指孩子在面對壓力時產生的緊張、擔憂或憤怒情緒，起因可能是害怕失去生命中重要的人物，就像阿諾擔心妹妹會搶走父母一樣。面對新生命的來臨，孩子感到嫉妒是自然的事。但和成人不同的是，他們會透過行為表現出來。我們應該提醒自己，孩子並不是要故意生事，他們只是在嘗試適應新境況。

會令孩子感到不安的巨大改變包括：弟弟妹妹快將出生、入讀新學校，或遷入新社區。起初，孩子可能會感到被遺忘、不受關注，甚至覺得不被愛。當他們習慣新環境後，就會再次感到快樂和有安全感。不過，若孩子長時間感到憂慮，影響到日常活動，例如無法參與家庭活動或上學，就需要尋求心理學家或精神科醫生的幫助。

兒童在六歲開始就可能會出現適應焦慮的症狀，包括（但不限於）：

- 難以集中精神或拒絕上學
- 飲食習慣的改變，食慾不振或食量大增
- 難以入睡，發惡夢及尿床
- 容易不耐煩，常突然發脾氣
- 經常感到失落、傷心
- 對最喜愛的玩具或活動失去興趣
- 與朋友和家人變得疏離或過度依賴他人
- 抱怨感到腹痛或身體不適



我們可以怎樣協助有適應焦慮的孩子？

## 鼓勵孩子向你訴說他們的憂慮

- 抽出一個固定的時間和他們談心，詢問他們感到害怕的原因
- 跟他們分享一個自己曾經對新境況感到憂慮或恐懼的經歷，以及你如何克服焦慮。這會令孩子們明白到，感到恐懼是正常的，但他們可以跟你討論這件事，並會得到你的理解和支持

## 嘗試確認他們的感受

- 例如：「我看到你很生氣。要等我為嬰兒換好衣服，才能照顧你，你一定不大好受。但大喊大叫和亂扔物件是不對的。當你感到不開心的時候，你可以告訴我。」
- 這也是個獎勵和讚賞孩子良好行為的好時機

## 為孩子訂立每天的時間表，當中包括讀書、休息、興趣活動，以及和家人相處的指定時間

- 穩定和有規律的作息有助孩子在面對新環境時更有安全感，減少壓力

## 鼓勵孩子參與社交活動

- 例如郊遊、聚餐和其他聚會
- 和熟悉的朋友和親人相處，有助孩子明白到他們並非獨自面對新境況，並能協助他們不再聚焦於所憂慮的事情

若你對孩子的適應焦慮感到擔憂，或發現相關焦慮已影響到他們上學或參與外間的活動，請向心理學家或精神科醫生尋求專業意見。你並不孤單，孩子在得到專業支援後，情況亦會有所好轉。

瀏覽我們的網站，  
了解更多有關心理健康的資訊

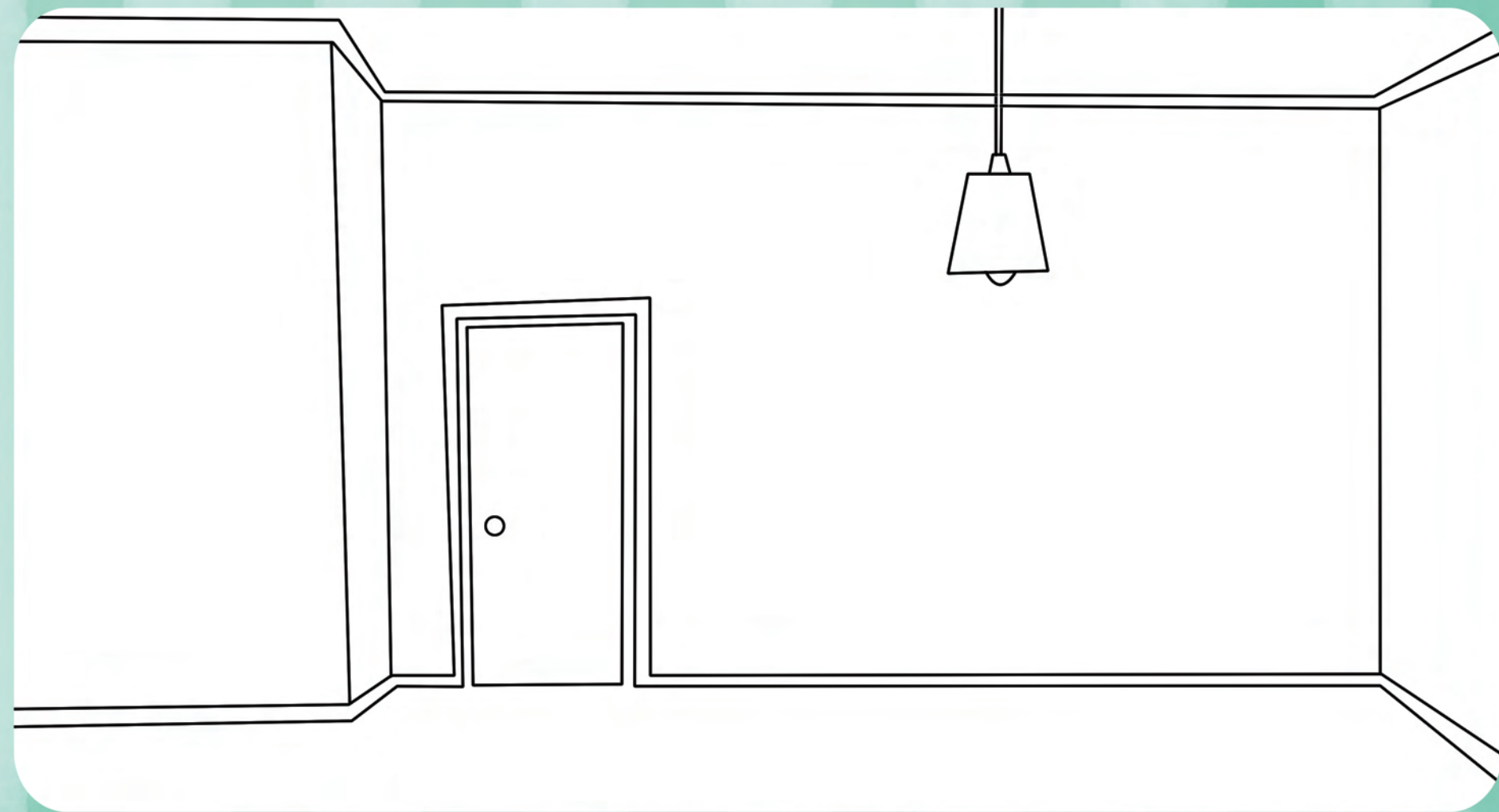
[howareyou.msf.hk/anxiety](http://howareyou.msf.hk/anxiety)




# 親子時間

我們是一家人！





你的弟弟/妹妹快將出世，加入你的家庭。一起來為他/她設計和裝飾房間。在下面的圖中畫出你認為新生嬰兒需要的傢俱和物件，並塗上顏色。



 貼士：邀請你的孩子一同為迎接新生命作準備，有助他們逐漸適應新境況。

## 分分鐘需要你

家中有了新成員，你可能想重新安排與家人朋友相處、以及讀書的時間。計劃你的時間表，看看你有沒有把時間平均分配於不同活動。在方格內畫上當天活動的標誌，填好一個月的時間表後，若你覺得每項活動的時間都分配得相當好，就向你的爸媽展示吧。

-  協助爸爸媽媽照顧妹妹/弟弟
-  和朋友開心相聚
-  努力讀書
-  家庭相聚時光

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天

 貼士：隨著初生嬰兒的到來，家長應預留時間照顧較大的子/女，以免他/她感到被遺忘。

應對憂慮的方法有很多，和你的孩子一起探索最適合他/她的方法吧！

## 關於無國界醫生

無國界醫生是一個獨立的國際醫療人道救援組織，致力為受武裝衝突、流行病、疫病和天災影響，以及遭排拒於醫療體系以外的人群提供緊急醫療援助。無國界醫生只會基於人們的需要提供援助，不受種族、宗教、性別或政治因素左右。1998年，無國界醫生正式確認精神健康服務的重要性，將之納入緊急救援工作的一部分。

## 關於《阿諾成長日記》

《阿諾成長日記》是由無國界醫生香港辦事處出版，無國界醫生臨床心理學家協助撰寫和製作的一套三冊兒童心理健康故事書。故事書系列旨在幫助孩子們應對各種挑戰，並協助父母與孩子展開親子對話。故事圍繞升讀小學和快將成為哥哥的六歲男童阿諾的日常生活，過程中阿諾所經歷的情緒變化，都是成長中的孩子正常和常見的表現。我們強烈建議父母與孩子一起閱這個故事書系列。



我不想做哥哥！



第一天上學



我生病了！



2021年12月初版

出版者：無國界醫生香港辦事處

地址：香港西環德輔道西410至418號太平洋廣場22樓

印刷：文藝印刷有限公司

版權所有 翻印必究

 [msf.hk](http://msf.hk)  [office@hongkong.msf.org](mailto:office@hongkong.msf.org)  [@msf.hk](https://www.facebook.com/msf.hk)  [@msf\\_hk](https://www.instagram.com/msf_hk)

瀏覽我們的網站，了解更多有關心理健康的資訊：  
[howareyou.msf.hk](http://howareyou.msf.hk)



