

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with dark brown soil patches. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of light blue and white wavy lines representing a sky or distant hills.

教養不同調

現代父母的挑戰

- 教養孩子的新資訊及研究越來越多，且已經不是過往世代所接受的「打罵及權威教育」。因此長輩可能會不懂父母的堅持及理念。
- 三代同堂的家族形式雖然可能減少了照顧孩子的負擔，但是教養孩子容易遇到不同意見跟做法，父母教養孩子的挑戰還增加了需要與長輩溝通。
- 即使不與其他家人同住，也容易遇到各式各樣養育孩子的建議，父母除了教養孩子，還需要應付各種意見的壓力。
- 若家庭本身相處就有狀況，教養孩子可能只是另一個會增加衝突的管道，需要去了解家裡本身遭遇的問題。

角色不同，想法也會不同

- 阿公阿嬤跟父母是不同的角色。
 - 阿公阿嬤到了「含飴弄孫」的年紀、常以「寵愛疼孫」的方式來表達愛。
 - 父母除了愛孩子外，更有著「養育」及「教導」的責任。
- 有些阿公阿嬤甚至是想幫忙照顧孫子分擔辛勞，但用的方法與爸媽期待的不同才導致衝突。

溝通技巧

一、先了解對方的想法或行為背後的原因

- 爸媽需要先冷靜下來站在阿公阿嬤的立場思考他們的想法，檢視自己是情緒性反應還是理性思考。

理性思考	情緒性反應
他們的想法跟我不一樣，可能是因為過往他們都習慣這麼做，沒有聽過其他方式。	他們一定是不喜歡我、故意跟我唱反調。
他們餵糖果是因為想對孫子好，這是他們熟悉的方法。	跟他們說過好多次不要常常餵孩子吃糖果了，他們就是不願意聽。

溝通技巧

一、先了解對方的想法或行為背後的原因

- 同一個行為，背後可能有不同原因
 - 以堅持餵小孩吃飯為例，背後的原因可能有
 - 擔心孩子跑來跑去吃不飽
 - 想幫忙照顧孫子分擔辛勞
 - 想跟孫子多多互動
 - 覺得是疼愛孫子的表現

溝通技巧

二、先肯定同理對方再開始溝通

- 先肯定阿公阿嬤做得好的地方、同理他們的感受。再提出一個對方可以接受的切入點，適時提出自己的感受並一起討論解決。
- 例如：阿公阿嬤餵孫子吃飯是怕孫子沒有好好吃飯會餓肚子，可以說
 - 「你們每次都努力幫忙顧圓圓」→肯定對方
 - 「一直擔心、邊追邊餵他吃飯也好辛苦」→同理對方
 - 「圓圓去幼稚園時老師沒辦法餵他，如果不學會自己吃，在學校可能會餓到」→找出對方可以接受並願意改變的切入點
 - 「這讓我很擔心，我們一起想辦法教他自己吃飯好嗎？」→提出自己的感受並討論解決

溝通技巧

三、保持平穩的情緒

- 以中性的字句表達要溝通的事情，避免情緒化或負面用語讓阿公阿嬤覺得被指責，對事情沒有幫助還模糊了要溝通的重點。
- 中性的字句：我們一起來討論看看如何讓孩子學好坐著吃飯的規矩
- 避免情緒化或負面用語，例如：媽你每次都這樣餵他，難怪他都學不會！


溝通困難時可試著調整自己的心態跟做法

- 同住

- 經濟許可的狀況下，可以考慮將孩子送到符合自己標準的合法保母及幼兒，減少與長輩的摩擦。

- 不同住

- 只有聚會才發生問題時，可試著轉換心態，阿公阿嬤不是主要照顧孫子的人，對孩子影響最大的還是爸媽，如果爸媽的教養原則不變，阿公阿嬤偶爾的放縱疼愛並不會讓孩子從此失控，除非阿公阿嬤的做法會對孩子有不好的影響再與他們溝通(以恐嚇的方式說警察會來抓他、爸媽不要他了等)。

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a dark brown path. On the left, there are two trees: one with green foliage and one with purple foliage. A small red bird is flying in the sky above the trees. The background consists of layered, wavy blue and white shapes representing a sky or distant hills.

為人父母不簡單，
適時找朋友聊天紓壓，
尋求資源或心理師諮詢
也是一個好方法喔！