

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 upper left. The background consists of layered, wavy blue and white shapes representing a sky or distant hills.

# 教養不同調

陳乃綾 職能治療師



created by free version of  
**DocuFreezer**

# 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需要調整的地方，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，他們就是講都講不聽。





# 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！



# 溝通困難時可運用的技巧

駱郁芬臨床心理師

- 教導由孩子主動講出父母的行為要求。藉由反覆地教導、事先練習用問句的方式引導孩子回答。遇到狀況時就可以詢問孩子，由孩子主動講出來，長輩比較容易買單！例如：媽媽問—吃飯要怎麼樣才能吃啊？孩子回答—吃飯要坐好！
- 協助長輩找到疼孫的替代方案：若長輩出發點是出自於疼孫、想跟孫子互動，可以找到讓長輩跟孩子互動的替代方案，例如：準備好可以讓孩子吃的零食給長輩餵小孩。





# 溝通困難時可運用的技巧

駱郁芬臨床心理師

- 原則建立好再與長輩接觸：有些長輩真的較難溝通、又不想傷和氣，那就等孩子行為模式訓練好後再「帶出場」。例如：在孩子還不能好好吃玩一頓飯之前，跟長輩可以出門去公園、逛街但不要安排飯局。
- 不適切的行為當下溫和但堅定地制止：如果真的在行為現場出現了主要照顧者與長輩之間的衝突，照顧者可以在當下再一次提醒孩子行為規則，務必語調中性、態度堅定、搭配肯定。例如：「家家可以在餐桌上吃飯，我知道你可以做到！」。



created by free version of

**DocuFreezer**

# 溝通困難時可運用的技巧

駱郁芬臨床心理師

- 避免用親子關係當籌碼：留意自己別掉入了「逼孩子選邊站」的陷阱。時時提醒自己，教養的目的是要讓孩子更好，而不是在關係中佔上風、出一口氣。




created by free version of

**DocuFreezer**

# 溝通困難時可試著調整自己的心態跟做法

- 若同住且摩擦衝突仍然過多、影響層面大時，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園，減少與長輩的摩擦。
- 不同住只有聚會才發生問題時，可以：
  - 了解父母才是孩子最重要的老師：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。
  - 藉由父母跟孩子的事後討論，讓孩子對原本不適切的經驗有適當的詮釋、避免孩子產生不當的連結。
    - 例如：長輩說孩子不乖警察要來抓他，可以跟孩子事後討論→剛剛說警察要來是不是讓你有點擔心？警察其實只會抓壞人，不會隨便抓小孩，反而會保護小孩、平常也都有在注意看有沒有人欺負小孩。阿公阿嬤因為愛你、很心急擔心、希望你可以趕快做好，所以才這麼說。但是你不是警察要抓的壞人，你只是還在學習的小孩子，其實警察會保護你，沒有人會來抓你，如果真的有人來抓你，阿公阿嬤跟爸爸媽媽都會保護你。如果擔心有人來抓你時，可以過來告訴阿公阿嬤或爸媽。



A stylized, colorful illustration of a landscape. In the foreground, there are rolling green hills with a brown path. A small green tree and a purple flower are on the left. A red bird is flying in the sky. The background features blue and white wavy lines representing clouds or water.

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！



created by free version of

**DocuFreezer**