

## 祖孫的相處之道

當兒女長大成家，開始生兒育女，面對自己晉身為祖父母，大家庭再次迎接新生命的到來，是多麼令人喜悅及興奮的事。無論是孫子女在嬰兒期需要餵奶或哄睡，或者大一點兒開始需要玩遊戲、教規矩，乃至上學後需要督促學習與生活自理，又或是生病等突發狀況需要托顧照護，在忙碌的現代生活中，父母若能獲得來自祖父母的支持與後援，往往有助減輕現代父母親職、工作、及生活等集於一身的多方壓力，並改善可能捉襟見肘的處境。

「阿公阿嬤疼孫」似乎是普遍的現象，臨床工作中有時候會聽到父母親抱怨孩子難以管教，因為要不到點心玩具或不遵守規矩而受責罰，只要找上阿公阿嬤，孩子的要求就能被滿足、處罰就能獲赦，父母和祖父母之間的關係可能因此變得緊張，甚至對立。這並非是所有祖孫三代的寫照，不過父母和祖父母的確可能有不一致的教養方式或觀念。從孩子哭了抱不抱、搖不搖的處理方式，乃至吃多少餅乾糖果、幾點應該上床睡覺等生活習慣的建立，兩代之間都可能存在差異。隨著孩子年紀愈大、愈能覺察到父母和祖父母之間不同的行為要求，面對不喜歡的規矩，孩子可能會在不同管教對象間鑽漏洞、測試極限，練就見風轉舵的能力，生活常規也就愈不容易建立。因此，在父母和祖父母共同認知彼此皆為關愛孩子的前提下，透過清楚明確的溝通，瞭解兩代在教養上的想法或擔憂，開放地討論不同管教方式的成效及優缺點，協調彼此對親職角色的定位與期待，並逐漸達成共識，將有助於兩代親子和諧互動，維繫正向的家庭關係。

隨著年齡增長，人的體力會逐漸衰弱，腦力與心力也可能會減退，然而生活經驗的累積往往在年長者身上雕琢出生命的智慧。當孩子年紀尚幼小，日常起居的照顧往往需要家長耗費大量的體力，而生活常規的建立、認知動作的發展學習，則需要家長投入更多腦力與心力。對於年長的祖父母而言，實在需要根據自己的身心健康狀況，調整參與教養工作的程度和方式。例如幫忙準備餐點、協助接送上下學；或是做孩子的玩伴，唸故事書、剪貼繪畫、及一起到公園溜達；當孩子年紀增長、理解世事，祖父母便能說古談今、分享舊時趣事；而當孩子遭遇困難與挫折，可以適時地關懷傾聽，提供所需的支持和引導。除了考量祖父母自身的身心健康狀況，祖孫關係也受到兩代家庭互相往來的方式影響，諸如居住的遠近、相處時間與頻率、及祖父母和父母的關係等；平時若維持一定程度的接觸，參與彼此生活中的部分活動，家人間習慣於相互關懷與協助，都有助於培養良好的祖孫關係。

雖然祖父母可能是小家庭重要的支持與幫手，年長者對於生活依然有其獨特的需求與習慣；若是三代同堂或者生活起居有較大範圍的交集重疊，那麼適當地表達需求與設定生活界線，像是對於吵鬧的容忍度、早睡早起的作息規律、休閒運動的安排、對於居家環境整潔度的要求等，可以健康而開放的態度加以溝通和

協調，如此不但能照護自己的身心健康，保養體力與心力，對於孫子女來說也是相互尊重的經驗與學習。除了身為祖父母的身分角色，年長者可能也面對即將從工作崗位退休，需要逐步思考與規劃老年生活，包括如何重新分配時間，均衡地投注於家庭、人際、休閒娛樂、新的工作與學習、乃至健康照護等，調適新的自我角色與定位，再一次展開新的人生篇章。

臨床心理中心臨床心理師 張志瑄

NTUHF