

爺奶帶孫有一套

現代社會雙薪家庭越來越多，家長們工作、育兒兩頭燒，需要更多資源的協助。此時，爺爺、奶奶們加入照顧孫子的行列，對子女而言，無異是強而有力的後援，分擔了育兒的辛勞。對爺奶而言，也能再次感受新生命的喜悅，為生活增添不少活力。然而，爺奶帶孫和父母帶孩子是不太一樣的，如果能掌握一些眉角，會讓帶孫的過程更加順利、愉快。

設定界限，知道自己的底限

我們都愛我們的下一代，尤其華人父母常為孩子犧牲自己都覺得甘之如飴。也因此常看到長輩們為了不讓子女太累而一肩扛下所有照顧孫子的責任。然而，我們都不是超人，特別是在年紀大了以後身體不如過去硬朗，需要有充足的時間休息。孫子們個個精力旺盛，爺奶們很難跟得上。如果在照顧上感到過於吃力，應與子女協調可以提供照顧的程度。畢竟，子女們同樣關心我們的健康狀況，也不會希望我們硬撐。要多聆聽自己內在的聲音、看重自己的需求。不要等到身體累垮了才不得已要別人接棒。平時也要維持生活品質，有休息、休閒的時間，「帶孫」這條路才能長長久久。

尊重「子女才是孫子的父母」

在育兒及教養上「孩子的父母才是主體」。因此不妨多與子女討論教養上的原則。華人的傳統重視輩份，無形中會讓爺奶們覺得詢問子女的想法有點「卡卡的」。然而，一回生二回熟，由我們主動開啟溝通的橋樑，會讓子女們覺得長輩好溝通，而不是高高在上。記得聽過一個例子：家中迎接新生命，爺奶協助照顧孫子。有一天，爺奶去廟裡求了道平安符，想要壓在孫子的枕頭下，主動詢問子女。大家在討論後覺得放在枕頭下可能會影響枕頭的平整，進而改為放在孫子的枕頭邊，皆大歡喜。這雖然只是一個很小的例子，但是這例子中的長輩們充分尊重孫子父母的主體性、自主權。相信這對爺奶在日常生活中一定也是依循這項原則。人是互相的，在互動中透露出的尊重，也會為他們贏得子女的尊敬與信任。相信未來在面臨孫子教養上的狀況時，子女也會更願意聆聽爺奶們的意見。

保持開放的心境、彈性

新的生命意謂著新的經驗。從書店中一整櫃的育兒、教養書籍可以看出相關知識百家爭鳴，也就意謂著沒有所謂「最好」的方式。隨著孩子日漸成長，教養的狀況會變得更多元複雜。每個孩子的天生氣質不同，有時對大人們也是一種考驗。有時候，我們不妨主動詢問子女目前社會上的教養新知或新的資源（如：親子館），能夠開拓視野。在遇到與子女的觀念、作法不同的時候，可以保持「互相尊重」的心態。用「我覺得這個方式不錯，要不要試試看？」的方式詢問，並且「點到為止」。如果子女覺得有困難，我們可以

先了解他們的想法，試著理解。或許，子女們的方式也有其道理。切忌直接在孫子面前反對子女的教養方式。孩子的眼睛都是雪亮的，我們的插手只會讓孫子學到「西瓜偎大邊」的概念，同時也會影響我們和子女間的關係。然而，要注意的是，如果子女們對教養的堅持會明顯增加爺奶的負擔，就要適時地反應，如：子女堅持孫子一定每天要喝蔬果汁或者一定要人盯著孫子唸英文，那爺奶也可以表達自己的困難，適時請子女安排並執行，不需一肩扛起。

多看到好的面向、多讚美

華人社會強調謙虛的美德，久而久之會讓我們習慣只看到缺點而非優點。好像很多優點都是「應該的」，而做得不好的地方就是「不應該」。但其實古人說「貴其所長，忘其所短」，多看看、想想子女們做得好的地方，或是他們教養方式背後的用心，就會發現其實大家都是為了孩子好。此外，華人也普遍較含蓄、內斂，不太習慣口頭讚美。殊不知這是最事半功倍的方式。所謂「道人善、即是善，人知之，愈思勉」。當事人及周圍的人都會因為這些讚美而越加投入於做得好的地方，正向的循環即可因而展開。

說話的秘訣

提到「說話」，相信大家經歷了半輩子歲月的洗禮，都有一套說話技巧。對於「怎樣站在聽者的立場說話能讓聽者覺得舒服」，每個人都有獨門的方式。但值得一提的是，如果真的想要提供一些與子女不一樣的教養方式時，最好是與自己的兒子、女兒討論。因為「兒子」和「女兒」能夠與我們有話直說，討論後也仍可以充分感受到我們對他們的愛，不會覺得有疙瘩。而「媳婦」及「女婿」畢竟和我們沒有長期建立關係，還沒培養好默契，可能一時難以調適。其實想想，我們自己又何嘗不是如此？多年好友虧我們幾句，我們也是笑笑就過去了，完全不會放在心上。然而，如果對方是不熟的人或是長官、長輩，即使我們覺得對方說得的道理，或即使我們很尊敬對方，還是多多少少會感到壓力，或覺得自己「被提醒」。因此，如果真的有一些建議，不妨選擇與「兒子」和「女兒」說。

進階到「阿公、阿嬤」輩份，歲月累積的智慧就是我們最大的本錢，讓我們容易用更高的高度來接納育兒可能面對的各式狀況。記得爬山健身時常會看到涼亭裡張貼著一些靜思語或勸世文。印象較深刻的是一篇文章：「莫生氣」。裡頭有一句「...兒孫瑣事由他去」。我想，這裡的意思不是要大家壓抑怒氣、委屈自己，而是請大家不需過度勞心、勞神，以更放鬆、豁達的胸襟去看待萬事、萬物。「多尊重、多交流、少堅持」，就能夠與子女、孫子們建立更親密的關係。「兒孫自有兒孫福」，我們就輕輕鬆鬆地含飴弄孫，享受天倫之樂吧！



「多尊重、多交流、少堅持」，就能夠與子女、孫子們建立更親密的關係。

臨床心理中心臨床心理師 謝雅琪