

## 隔代也能正向教養

現代人生活繁忙，很多父母都需要長時間的工作，為了生活打拼，將孩子托給爺爺、奶奶照顧，成為常見的新型態家庭模式。但提到「隔代教養」，很多人心裡免不了馬上會聯想到「難教」、「寵溺」、「大人意見不合」等等的負向詞，也常會想到這樣的畫面：

假日家庭聚餐，小寶堅持要到客廳邊看電視邊吃飯，媽媽說：「不行，大家都在桌上吃，你趕快吃，吃完再去看。」小寶鬧著說：「我不要，阿嬤都會給我看！」媽媽生氣地說：「不可以！吃飯看電視對消化不好！媽，就是你們平常這樣子寵他，他才會這麼沒規矩！」阿嬤不悅地說：「我平常要忙著餵弟弟，你不讓他看電視，他根本不會乖乖吃，只是一頓飯而已，怎麼就是寵。」原本溫馨的家族聚會，瞬時籠罩了一層低氣壓。

相信上述的例子，在三代生活的情境中，應該很熟悉。如果只是偶爾發生，或許就是小小的不愉快；但若時常、重複的上演，親子、夫妻關係中彷彿處處埋著地雷，不免戰戰兢兢。若能有幫手一同照顧孩子，對爸媽來說是很大的幫忙，然而如何避免兩代人因為一起帶孩子而意見不合、關係緊張？首先，照顧者間建立有效的溝通模式，是第一步功課。

隨著孩子的成長、家庭成員變動、外在環境的變化，照顧孩子的團隊需要隨時溝通。小至什麼時候喝奶、要穿幾件衣服；大至什麼時候要上學、還不會說話怎麼辦、生

病要不要看醫師等等，我們都知道溝通很重要，然而，為什麼好好溝通這麼難呢？身為孩子的照顧者，都希望孩子無憂無慮的快樂成長，也對孩子的未來充滿期待，所以當事情跟預期不符時，內心很容易會警鈴大響。每當人感到焦慮時，內建的本能反應是「採取行動」來化解不舒服，在這樣的情況下，我們很容易說出想要紓解自己焦躁情緒的話，而沒有聚焦在照顧議題上討論。在事情發生的當下，我們時常會忽略心底的情緒，而當情緒高漲時衝出口的話，常常會變成破壞關係的利刃。可以試著用用看以下四點原則，幫助建立有效的溝通：

1. 選對時機—像是避開在孩子面前爭執、先讓自己的情緒可以保持平穩。
2. 具體指出想要調整的目標行為—對事不對人，將想討論的事情提出來，例如「想讓小寶練習專心自己吃飯。」
3. 說出自己的感覺或是需要—以「我」為出發，讓對方能更了解自己，或許阿嬤其實心裡的想法可能是「我真的忙不過來，一次沒辦法顧兩個小孩吃飯。」
4. 提出建議、避免評價—具體的建議可以讓對方感受到想幫忙的誠意，例如「試試看讓小寶坐在兒童餐椅上吃，吃完再讓他下來玩？」

除了溝通自己的需求之外，試著瞭解對方的需求也是重要的。評估每個人照顧孩子所需的「三力」：體力、腦力、心力。

- 體力：照顧孩子是非常需要體力的事情。年幼的嬰兒需要打理吃喝拉撒，而大一點的幼兒更有移動的需求。照顧者們身體狀況如何？適合長時間抱孩子嗎？適合跟孩子睡過夜嗎？全盤的考量每個人的體能狀況是否能負荷，並事先預想可能的

限制、想好可能的替手，對於長輩照顧協助的期待才能比較符合實際的情形，也不會因為孩子而累壞自己、累壞爸媽。

- 腦力：照顧的知識與觀念隨著時代在演變。教養相關的理論百花齊放，也隨著相關研究累積、社會變遷跟過去多有不同；再者，選擇教養的方法也牽涉了個人的價值觀，事先了解每個人的知識背景是否充足，有疑惑的部分可以一起去上課、請教專業資源，除了讓彼此建立正確的觀念，往後溝通的立足點也能比較接近。
- 心力：照顧孩子是責任，生命有其重量。陪伴孩子成長，將是一連串的問題解決，過程中我們會有不同的情緒反應，可能感受到欣喜、挫折、焦慮、生氣等等情緒，試著想想自己、其他人的情緒支持、情緒調節的方法，一方面預想他們可能會如何反應，另一方面也在評估我們能如何提供他們需要的支持。

養育孩子不是短時間的衝刺，照顧者需要有充足的能量，才能敏銳地回應孩子的需要。不難想像，體力、腦力、心力會互相影響，也會影響照顧品質以及日後共同照顧孩子的模式。根據上述的評估後，鼓勵每個人主動提出自己的需求，試著一起協調適合的合作模式。可試著將家務、照顧孩子相關工作更細微的分工，減少一人處理多樣家務的情況。具體的合作模式也有助於讓彼此設立界線、負起責任，舉例而言：當餵孩子吃飯是媽媽負責時，媽媽會有自己習慣與孩子互動的模式，而其他人的指令可能會干擾執行的穩定度，也會造成媽媽額外的負擔；反之，當今天多是奶奶餵飯，要一下子改成別的形式，也會讓孩子難以勝任，更可能忽略奶奶在執行面遇到的阻力（如：擔心孩子吃不夠、用髒難以清理等）。

不同照顧者各司其職，並尊重彼此不同的方法，建立起以照顧者的三力、孩子的需

求為考量的分工合作模式，並在過程中持續的溝通。家如同乘載著孩子成長的船，而照顧者同在一艘船上，彼此互相關心，在需要的時候不怕求助；在被需要時感到有價值，成為對方的幫手。隔代教養不僅能讓孩子在充滿愛的環境中成長，也示範了多元、尊重、合作的身教。

臨床心理中心臨床心理師 林均諭

NTUHF