

# 阿公阿嬤教養大補帖



## 教養作伙來

阿公阿嬤有時承擔照顧孫子女的责任，但因教養觀念差了二、三十年，加上自身體力負荷及經濟壓力，使得照顧變得更加困難，而華人傳統文化，女性多半負擔更多照顧責任，使阿嬤照顧壓力更重，讓我們學習如何正向教養，讓孩子平安長大。

當孩子不認真學習？或一直使用3C產品？或不聽話（如說謊等），該怎麼辦？

- 規定使用3C產品時間及條件，當完成目標就可讓孩子適度使用；加強生活的樂趣及豐富度，降低孩子使用3C產品頻率。
- 不會用成績來評斷孩子，在孩子努力學習時給予鼓勵代替責罵，多用正向詞語來提升其學習的成就感。
- 正向教養五步驟：
  - 1、積極暫停：緩和情緒並冷靜處理孩子的行為及情緒。
  - 2、傾聽同理：釐清了解孩子背後動機及想法。
  - 3、有效溝通：放下身段，一起討論解決方法及面對結果。
  - 4、不斷練習：耐心陪伴孩子練習正確處理方法。
  - 5、主動求助：管教困難時尋求專業協助與支持。



不知道怎麼處理孩子行為或情緒議題，或是阿公阿嬤自身健康、經濟及心理議題，也可以諮詢專家的意見



親職教育諮詢專線  
07-3878970

家庭教育諮詢專線  
07-4128185

老朋友專線  
0800-228585

廣告

高雄市政府社會局  
家庭暴力及性侵害防治中心  
Domestic Violence and Sexual Assault Prevention Center, Kaohsiung City