

## 鄧惠文：正面表述，讓老公從豬隊友變成神隊友

精神科醫師鄧惠文

當家中多了新成員，往往讓原本的家庭分工開始失效，抱怨彼此是豬隊友的狀態幾乎難以避免，怎麼跟隊友平靜的談家事重分配而不動氣、不吵架呢？當家中第一個寶寶誕生，夫妻馬上變隊友，容易因「家事分配」對彼此不滿。家事無法明確分工，是因為不知道明天會生出哪些新的家事。「分工失效、抱怨彼此是豬隊友」的狀態幾乎難以避免。

### 母愛大噴發，凡事搶第一

這時媽媽得盡量平心靜氣接受「事前無法完美規劃」的事實，否則內心警鈴會響個不停。因為你會母愛噴發，有事衝第一去解決，做了第二次、第三次，這件事就「變成你的」。而當你大多數任務上手、開始有空接新任務，卻發現另一半在翹腳、滑手機、做無意義的事……「什麼都我在做！」「你為什麼都在涼？」這兩句千萬不要拿來當家事重分配的開場白，也不要質問：「你知道寶寶對什麼過敏嗎？」「番薯泥是多少番薯跟幾克的水？」你明明想要重分配，他聽到的卻是「他不好」，一定極力反駁。

如果一開始帶著指責或自怨自艾說「我做很多」，大部分老公不會說「你好辛苦喔！那我可以做什麼？」他們會想伸張自己的好；如果每一點都被反駁，他們會批評你很沒效率：做副食品？「買罐頭就好了」；寶寶夜奶？「為什麼一定要餵母奶？」讓人很想掐死他。

各位，這是人性。先告訴自己你真的比較偉大，而這些是你自願的。情緒消化完再提重分配，前面那些失敗的開場白一概不要講，只要平鋪直敘、面帶微笑的分配工作，如果對方耳背，直接把工作交到他手上。比方「我現在要出去，麻煩你幫忙做下一餐的副食品。」如果他回怎麼做，切記要問：「你需要我跟你說我是怎麼做，還是你要用自己的方法做？」

因為如果你直接告訴他怎麼做，老公會覺得沒尊嚴，抗拒的方式就是厚臉皮說「我不會」，不然就說「我做的寶寶都不喜歡吃！」這時你只能裝傻，「現在寶寶都已經是後三%，再下去就掉到發育不良那一邊了，爸爸你想想辦法。」

若最後重分配還是失敗，請進入「單親模式」，意思是：想像孩子沒有爹的時候，萬事要用最簡化的方法，你不是要用完美方式育兒，而是用「大家都可以活下去」的方式來育兒。適度幫完美母親打個折，例如本來每餐副食品都要弄新鮮的，改成「如果沒壞掉的話，就加熱來吃」。

如果隊友間教養觀差很多，也會讓好不容易花五天教會小孩的好習慣，在三小時內被打回原形，比方你終於讓小孩願意坐著吃飯，換先生或阿嬤餵飯時，又讓小孩滿屋子跑。如果家人不同意你說的行為制約法或新潮的說法「讓小孩自己感受餓」，就別再試圖說服他們，而是靜待時機。

### 正面表述，讓家人成好隊友

做少一些，讓他們忙一點，等到他們終於餵飯餵到氣急敗壞時（誰都會累！），

再微笑說：「你也覺得餵飯很累嗎？那要不要交給我，條件是接下來兩個禮拜都不要干涉我的方法。」再度切換單親模式。如果這時先生來扯後腿，提醒他「確定要拿去餵嗎？那接下來兩個禮拜都給你處理喔。」等到這種時機，家人才會願意採取新方法。

兩週內，你可以用對的方式讓小孩正常化。再請家人來看時，忍住別說「看吧！用我的方法不就乖乖的了嗎？」而改說「現在小孩長大，餵飯容易多了」，讓家人當你的助手，用你的方式去餵飯。

小孩很聰明，看到爸爸跟阿嬤來，又想亂跑，這時我會跟小孩說：「阿嬤一來，你會想跟以前那樣跟阿嬤邊吃邊玩，對不對？其實你現在已經變棒了，你可以專心吃喔！」往往講完小孩就不會亂跑了，這可以算是心理學上的「詮釋」和「暗示」吧！給小孩一個臺階，同時加上正向期待。對三歲以上小孩，可嘗試這樣溝通。

如果你常看《親子天下》，並用正確的教養方法，你會發現小孩比較用理性跟你相處，而且小孩很信任你，我們可以去強化這種責任感跟被信任的感覺，這對小孩是很有價值的。在養小孩的前兩年中，如果你認同冷靜、理性、負責教養小孩的這個角色，你也已經成熟很多，並轉化成為家中的大人了！

~人事室 關心您 ~

文章摘自：親子天下