

陪伴狂飆期的子女走一段

作者：台北市立療養院衛教室主任 林美珠

總覺得和他說不到兩句就槓了起來；令人難以捉摸的脾氣；回家總愛把自己關在房裡；考試到了不見他認真複習；一到假日就溜得不見蹤影；電話一講就是幾十分鐘，和家人卻聊不到幾句；甚至於每天唸到深夜卻未見好成績；補習嘛！深怕孩子太累，想讓他多休息又擔心功課跟不上…

唉！真是難為呀青少年的父母！

如果您正好處在這個階段，對於您的子女是否因上述情形而常感挫折、沮喪、無所適從…等，其實身為父母的你不用感到灰心與孤單，因為超過 85% 的青少年是在震盪不安的情境下渡過的，所以對父母而言，只要能陪伴他們順利渡過這段風暴期，就已經是件不容易的事！

狂飆期青少年的家庭特性

這個階段最明顯的是一孩子對父母的依賴降低了、要求更多自主空間、在家中的時間少了、交往的友伴變多了，伴隨而來，衝突也增加了！

由於孩子漸長父母權威與控制權也日受威脅，加上子女不再需要父母的呵護，父母因而漸漸產生失落感。青少年本身則因個別心理發展特性的追求自主與尋找自我的認定，這種獨立與依賴的掙扎，加上學業壓力及社會環境因素，孩子為爭取自主，父母為維護權威，使得父母與青春期孩子的關係呈現劍拔弩張的現象，甚至於一再惡性循環的情形。

易引起成長中青少年叛逆、反感的家庭情境

根據與青少年接觸的經驗發現，青少年子女的叛逆與反抗行為，與孩子的個人因素、學校因素、家庭因素均有關，與家庭關係頗為密切，其中多半與下列的情境有關：

1. 管教太嚴厲：父母無法隨著子女成長步伐調整管教方式，仍慣用威權的方式，殊不知皮球拍得越重，反彈力也越強。
2. 父母過度以學業成就為重：父母成了「追分一族」，過度在意孩子的分數，或以孩子成績表現為成就感的依據。
3. 父母角色的缺憾：父母一方因疾病、意外或離婚所造成的單親家庭，甚至父母失合分居兩地等，都容易導致父母無法有效執行親職角色。

開啟青春期親子溝通之鑰

親子關係是一種永久而無選擇的關係，儘管青春年少叛逆、難以駕馭，相處之道耐心、尊重、多關懷接納、多瞭解傾聽、建立適當期望和溝通方式，仍是父母與青春期子女相處的不二方法！

父母溝通之道，宜掌握下列「三多」與「三少」的技巧：

「三多」技巧：

1. 創造溝通管道與情境：孩子不是任何時間都願意和父母溝通，以他的角度欣賞他的所愛，如音樂、CD 等，創造溝通機會。要打破緊張、僵化關係，紙條或寫信有時比語言更有效。偶而來個單獨的約會喝喝咖啡、逛逛街，也會有意想不到的效果。
2. 肢體語言的運用：行為語言的力量常是大於語言的力量，父母一個溫暖的眼神、搭肩的動作都足以傳遞出深深的關愛。
3. 積極傾聽：除了專心瞭解孩子說話的內容，更重要的是去體會他說這些話的情緒。減少父母「勸說」、「教導」的角色，做孩子的朋友，分享孩子的喜怒哀樂。

「三少」技巧：

1. 減少以偏概全的表達：如「你為什麼總是…」、「你從來不…」，孩子不能容忍被父母誤解，只對眼前、當下的事件做表達。
2. 生氣時忌說重話：父母要多學習情緒管理技巧，生氣時特別忌諱一些重話，如「有種你就不要回來!」、「早知道當初就不要生你!」…。此類的話如潑出去的水，孩子極可能睹氣而產生無法挽回的結果。
3. 少用「你…的訊息」，多用「我…的訊息」：前者是一種責備的語氣，如面對夜歸的女兒，一句「你為什麼這麼晚回家!」，親子溝通孔道一定就此打住，轉換成「媽媽很擔心你晚回來…」，讓父母的愛以關心取代責備。

父母學習設定規範、訂定契約的技巧

青少年期的獨立與依賴衝突，父母給予自主的同時，「規範」與「引導」仍是重要的，可以透過家庭會議的方式，經由溝通討論訂定「明確」的規定。

1. 零用錢的給予：孩子社交活動日增，零用也增加，同伴之間易有比較，父母需經由與子女討論，決定零用錢數目，此外，孩子欲買超出預算的東西，堅持無效後，其餘則由子女支付。
2. 回家時間與假日外出規則的限定：訂定回家的時間，晚歸務必事先告知家人，訂定假日外出的次數。
3. 結交異性朋友的分際：父母可鼓勵群體的社交活動，並告知結交異性朋友的分際，當出現「約會」時，雙方需溝通，讓子女瞭解父母想知道他們約會的性質、地點，是在預防突發狀況時能及時聯絡並訂定回家時間。

總之，等待揚帆的青少年，需要父母提供他支持、安全、有信心的環境，走不穩時適時給他鼓勵與勇氣，走得穩時適時給一些掌聲，父母在無助、困惑時，朋友、過來人、專家均會有一些幫助，不要吝於找人傾吐、求助。