

父母總是不懂傲嬌青少年在想什麼？

掌握三原則，讓親子溝通有愛無礙

李依親 臨床心理師 耕心文教專業講師

☞話題提問 Q：

孩子長大之後，開始有了自己的生活…平常就算在家，也不太跟爸爸媽媽聊天，總是低頭玩手機或是關在房間裡，放學、假日更是常常與朋友出門，在家的時間越來越少。就像《葛瑞的㝱日記》書中的青少年葛瑞，生活中發生什麼事情，也不太會跟媽媽分享，甚至希望媽媽不要干涉他的交友圈。

好想開口和孩子談談、多多了解他，卻不知道該談什麼話題……有沒有什麼辦法可以拉近與孩子的距離、維持良好的親子關係呢？

☞專家來解答 A：

青少年最令爸媽感到落寞的狀態，就是「不開口說」了，孩子開始忙著長大與獨立，看起來生活在自己的圈圈當中，似乎不想跟爸媽有太多關連。看著孩子長大的身影，**爸媽默默站在背後，既關心又擔心，對孩子的愛並沒有減少，但不懂孩子怎麼想、需要什麼，真的好難找到瞭解他、支援他的入口……**

在急著找出拉近距離的辦法之前，提醒爸媽第一步要先做的，是去體會孩子不開口的的心情。由於青春思考能力與感受性變高許多，「不跟爸媽分享」的原因也就變得複雜起來……在我的工作中發現，幾乎所有青少年內心其實仍然渴望與爸媽親近；然而，卻因為下列這些原因而變得難以開口～

1. 不知道怎麼開口。第一種原因其實非常簡單，就是不知道該怎麼開口而已。這些孩子從小親子相處少，可能是花很多時間在補習、才藝或唸書、寫功課，即使有聊天的機會，要嘛就是話題多半圍繞在爸媽感興趣但孩子有點累的事情，像是成績、交友限制、哪裡做不對……等。對孩子來說，小時候還可以因為單純、沒想太多而偶爾談及自己，但長大了，**一旦要開口，除了要重新建立從小就不熟悉的親子相處模式，還要面對自己要能把複雜的事情跟糾結的心情講清楚的考驗**，許多孩子在這一關往往就先舉手投降、選擇放棄了。

2. 不願意被干涉。有些孩子其實小時候蠻常跟爸媽聊天的，大大小小的事情都會說出來，也算是聽話，爸媽建議該怎麼做，孩子都會盡力配合或達成。然而，到了青春，**孩子開始想要自己做決定，想要吸一口自由的空氣，當然就會選擇將各種可能受到干涉的事情藏在心裡**，一旦開口，就只講些無關痛癢的日常對話或聊事不關己的事情。

3. 不希望爸媽擔心。這第三種青少年不開口的原因，其實相當常見，背後的情感其實是對爸媽的愛，不過爸媽往往不知道，反而誤以為少話是親子間越來越疏遠的徵兆。**其實這類青少年想很多，有些真的很想告訴爸媽的話，可能會包裝成別人的故事講出來，希望先看看爸媽的反應，再決定下一步要怎麼做。**

掌握三原則，讓親子溝通有愛無礙

既然青少年不開口的原因這麼多，有沒有什麼共通原則可以讓爸媽還是能讀懂青少年、傳遞關懷呢？掌握下面三原則，讓溝通留愛不留礙。

原則一：宣告青春期的自由與權利。

先在心中先想清楚自己對孩子的期待大原則，並有意無意在生活對話中宣告出來，像是：你長大了，媽媽會改變跟你相處的方式；我的原則只有希望你每天十點睡，除此之外的事情，我都只會認真聽，不會干涉你。**大原則必須確定下來，並且記得說到做到，讓孩子感到放心安心。**

原則二：聆聽時的回應只說情緒詞。

無論孩子說什麼，都專注聆聽，並試著用情緒詞彙與感受回應他，像是：你有點擔心他再也不理你……、他這樣說其實你感覺很有壓力、答應這件事其實你有點勉強……。**特別要留意孩子嘴裡沒說話，但卻出現表情或動作的線索**，像是：身體變得緊繃、略微皺眉、轉身離開…等，**非語言的表達是認識青春孩子很重要的入口**，千萬別疏忽了。

原則三：勤加練習。

最後，在每天大大小小的對話中，把前面兩個原則牢記在心，**時時練習、自我檢核**，千萬別只在大事情發生的時候才運用。

只要爸媽堅持做下去，一段時間之後，必定可以發現自己已經認識眼前這個青少年更多更深，孩子慢慢開始願意多分享一些了。

