**家庭教育文章選讀 輔導室103.10.06**

不少爸媽會覺得，孩子進入青春期以後，整天見不到人、一見面就吵架，過去那個可愛的孩子哪裡去了？

孩子邁入青春期以後，許多父母感嘆孩子好像變了一個人一樣，以前總是在身邊跟前跟後，為什麼現在變成冤家，甚至在情緒上作對，因而感到非常失落。看看以下這些短文，或許你會理解，孩子其實離你不遠…..

**親愛的家長：放棄掌控，還彼此自由吧！**

**(2014-09國立彰化高商 專任輔導教師 陳志恆老師)**

我不喜歡學生一天到晚抱怨自己的父母，我希望他們能去感受父母的用心，對父母懷抱感恩之心。但不可否認的，有些學生的抱怨，不是沒有道理。

不只一位學生告訴我，他們的父母整天緊迫盯人，假日與朋友出去，總要問去哪裡？做什麼？幾點出發？幾點回來？跟誰去？有幾個人？

像是偵訊匪諜一般，基本的盤問完了，接著是一個又一個的身家調查：甲同學家裡住哪裡，父母在做什麼？乙同學在班上都第幾名，成績贏你還輸你？丙同學是什麼社團，課後有沒有在補習？

跟他們一一地清楚交代完畢，下一次出門前又要重新問一次。若嫌老是重講很麻煩，打馬虎眼隨便應付個幾句，他們還會打電話到同學家裡去騷擾。

「我沒有惡意，只是擔心他交到壞朋友嘛！難道這樣錯了嗎？」當我要家長少問一點，多信任孩子一些時，常得到這樣的回應。

「我知道你的本意是為了孩子好，但你是否發現，當你不斷這麼做的同時，正把孩子從你身旁推得更遠了？」我希望家長能有所覺察。

孩子討厭父母管太多，管得越多，越要爭取去呼吸那自由的空氣。爸媽越要問，孩子越是隨便敷衍；爸媽要求交代行蹤，孩子出門後就故意不接手機，搞個行蹤不明；孩子知道爸媽會打電話給同學，就先跟幾位好麻吉套好招。

眼見越來越管不住孩子了，做父母的只好使出籃球場上的大絕—全場緊迫盯人。放學後我親自來接你，去哪裡我都跟著你，沒我陪著你休想走出家裡大門半步，讓你沒有縫細可以鑽出我的視線外！

於是，孩子回家後乾脆把自己關在房間裡，企圖在這小小的空間中做自己的主人；所幸拜科技所賜，還可以用網路或手機和朋友們聯絡，不至於悶到發慌。沒想到，老爸老媽也不是省油的燈—斷你網路、停你手機，看你還能怎麼樣？

親子之間終日上演諜對諜的戲碼，不累嗎？

在與家長的會談中，我好不容易讓他們看見這種與孩子之間無止境的心理遊戲；讓他們清楚知道，當他們越想掌控孩子的一切時，孩子越是想逃得遠遠的。當孩子一天一天長大時，父母根本不是孩子的對手。

一位母親告訴我：「老師，我終於明白我所做的一切努力，自以為是對孩子好，卻都帶來反效果，累死自己不打緊，孩子的心也越飄越遠了！」真是可喜可賀！這位母親終於懂得該適時放手了。

「但是，」這位母親接著說：「從小到大都是我一手幫他安排一切，突然要我放手，我還真的做不到！」

這句話震驚了我！為什麼做不到？明知道行不通，改變有這麼困難嗎？

每位負責任的父母身上，都背負著一個名為「父親」或「母親」包袱。這包袱是一種身為家長的身份認同，隨著這個身份認同而來的，是一系列對自己身為一位家長的信念，包括如何做才是一位稱職父母的規範、標準、價值觀或自我期許。這些信念讓他們成為「夠格」的父母，促使著他們為孩子奮力付出，也讓孩子得到最好的教養，讓孩子衣食無虞地長大成人。

這些信念，往往是一道道的教條，告訴著家長，為人父母就應該如何如何；然而，也往往是這些僵固、缺乏彈性的教條，讓家長的某教養行為難以變通。

明明知道孩子長大了，該適時放手了，但長久以來堅守的教條卻告訴他們：「父母就該關注孩子的大小一切，否則就不是一位稱職的父母」。所以，一想到要放手，隨之而來的是違背這些教條而產生的內疚、自責，甚至罪惡感。

罪惡感是一種恐怖的情緒，威力驚人。罪惡感來自於深深的自我責怪，會讓人一再地去做出那些讓自己感到很痛苦的事情，停不下來，像是患了強迫症一般。

許多長期受虐的孩子始終不願意向外求助，逃離如人間煉獄般的原生家庭，讓自己終止被虐待的處境；因為，對外求助意味著揭發父母的惡形惡狀。「父母即使對我不好，好歹也從小供我吃住到大」。想到這裡，莫名的罪惡感由心底升起，使得他們甘願隱忍，繼續讓自己處在恐懼、擔心與痛苦之中。

為人父母也一樣，如果沒有卸下那長久背在身上，卻已逐漸不再適用的教條與準則時，永遠無法終止自己一再做出那些讓自己累慘了，但卻難以被孩子接受的行為。

愛孩子的方式有千百種，孩子能接受的卻只有兩三種。過度執著於某些教養態度，名為愛孩子，為孩子好，有時候卻只是要讓自己的心裡好過一點罷了。

究竟是關心，還是想掌控一切？如果是關心，是否也關住了誰的心？關住了孩子的心，也讓自己住進心牢裡。放手，讓孩子學習長大，也好讓自己被關住的心重奔自由。

有人說，當孩子進入青春期，父母就好像開始坐牢一般，直到孩子成年後，才能從牢裡出來，呼吸那自由的空氣；因為青春期孩子那反覆無常、難以預測的情緒與行為，真教為人父母的煎熬呀！然而，有許多父母，卻是坐一輩子的牢，永遠出不來了。為什麼？因為他們總是無法放手，但又不願意承認自己對孩子過度掌控的事實。

然而，我們不禁要問，掌控孩子的一切，究竟是為孩子好，還是要讓自己好過一點？親愛的家長，放棄掌控，饒過自己，也還彼此自由吧！

**別讓青春期孩子遠離你的4大關鍵**

**(2014-09王意中心理師)**

青春期孩子總是期待能力被認同、被肯定、被看見。你可以引導孩子練習表達自己的想法與需求，同時對自己的行為負責。讓孩子感受到你對他的信任與尊重，相信他做得到的態度。

* 關愛，誰說了算？

你可能會疑惑「為什麼孩子總是感受不到我對他的關愛？反而抱怨父母老是愛叨唸、愛囉嗦？」「這一切都是為了他好，為什麼他總是感受不到？」在施與受之間，提醒自己，請勿傾向一廂情願，試著了解孩子的需求。

* 說話講重點

青春期孩子常覺得父母的提醒、叮嚀，像一部壞掉的CD Player一樣，跳針、跳針，囉嗦無法停止。在與孩子對話之前，請先想想，自己想要表達的重點在哪裡？清楚並聚焦在這個重點，讓說話用在刀口上，溫柔而堅定，乾淨俐落，句句關鍵。

* 傾聽與陪伴

當你常忙於生活與工作，自顧不暇地失去了對孩子的關照。當家失去了情感的溫度，一股往外出走的念頭就容易被喚起。再怎麼忙，請優先騰出與孩子交集的相處時間。陪伴，共同參與或專注於孩子當下正在進行的事。傾聽孩子當下想說的話，或主動分享你所遇見的美好事物。道理請遠離，除非他問你。

* 信任與自由

青春期孩子總是期待能力被認同、被肯定、被看見。你可以引導孩子練習表達自己的想法與需求，同時對自己的行為負責。讓孩子感受到你對他的信任與尊重，相信他做得到的態度。讓他知道，維護彼此的信任，讓自己獲得更多合理範圍內的自由與權限。

**請容許孩子犯錯**

**(2014-09王意中心理師)**

「不對！不對！你這樣做不對！」「容容，怎麼連這麼簡單的事，你都會做錯？」「不要老是要讓我講那麼多次，你到底什麼時候才會學會？」「錯」或許讓你討厭，「錯」卻是每個人都會。「錯」你總是不允許它發生，「錯」倒是走向對的必經之路。如果你容許孩子犯錯。

沒錯，要讓大人們平心靜氣來看孩子所犯的錯，確實是一件不容易的事，特別是你總覺得孩子怎麼一錯再錯。但是，你對於孩子的錯，拉高嗓門，板起臉孔，緊握拳頭，孩子可能會怕犯錯。但是，怕犯錯，不等於孩子就不會再錯。反而是孩子在擔心、焦慮、畏懼犯錯的情況下，更是容易失去平時應有的表現，而更容易犯錯。

現在，讓我們來思考如何看待「錯」這件事。或許，轉個念，賦予「錯」有如同鑽石般的價值，你將會發現「錯」這件事，讓孩子在生活經驗及成長學習上更加熟練。而「對」或者說「成功」的經驗、符合自己水準的表現就更容易在眼前呈現。

為什麼孩子都需要「錯」？因為在錯誤中，可以讓我們更加了解自己對於周遭事物或生活的經驗與能力到什麼狀況。我們常鼓勵孩子要嘗試，而每次的嘗試很自然地就會帶來錯誤。但這錯誤卻是讓孩子一次一次更拉近與成功的距離，你可以想像很多的實驗不都是如此而來。

或許，我們是可以調整如何讓孩子在同一個點上，避免犯同樣的錯。就像是你在眼前的坑洞，連續掉進去兩次、三次、四次，而沒有在第一次的錯誤中學習到經驗，甚至於調整經驗。

單單叨叨絮絮孩子為什麼老是犯錯，並無法讓孩子跳脫在同一個地方犯錯的巢臼。或許，面對錯的價值，就在於讓我們有機會與孩子來腦力激盪更多問題解決的可能性。就是因為可能性，所以也在告訴我們沒有一個方法能夠像把萬能鑰匙一般都能解開困惑那扇門。

但嘗試了，錯了，微調，再修正，鼓起勇氣再嘗試。如同書寫電腦程式般，依這些步驟，不斷地演算再演算，終究你期待的成功或許就近在眼前。

讓孩子對於「錯」這件事，自然而然地看待。同時，一起與孩子在日常生活中，建立一種好習慣，讓每件事情都能夠為自己帶來好的訊息。如果你能夠正向地看待「錯」這件事。