

愛的管教－預備青少年踏上成人的道路

當孩子進入青春期中後，很多父母會不知所措；面對孩子開始挑戰權威、挑戰從小所建立的界限，大部份的父母都有一種「管也不是，不管也不是」的感受，常常在管教的方式和態度上忐忑不安。

本期為您採訪到一對夫妻——黃旭榮與朱惠慈夫婦，他們不只是資深的青少年輔導，本身也育有一子一女，分別處於青春期中後和中期。兩個孩子炯異的特質，使得他們累積更多在管教上的經驗，可以分享給被青春期中孩子所困擾的家長。

沒有必勝的絕招，只有不斷學習和調整

●每個孩子都不一樣！

「我對兩個孩子的管教方式都不一樣耶！」朱姐用溫柔的聲音開始描述自己的孩子：「女兒像大草原，很開朗開闊的感覺；兒子像密林小徑，要慢慢去發掘。女兒比較感性；兒子比較理性，覺得自己就能處理事情，很少主動分享他的心情，所以兒子要用引導的方式，主動關心，他才會講。」因為每個孩子都不一樣，所以不能將一種作法，套用在每個孩子身上。

●調整自己的心態

朱姐談到自己面對兒子剛進入青春期中時的心得：「我什麼時候嗅出青春期的味道，就是當他們開始追尋自我，要求有自由，在乎照自己的方式去做時。這種情形我的兩個孩子都有，但兒子比較明顯。朱姐回想起八年前兒子剛進入青春期中時的情景：「小學五年級開始，他常嫌我囉嗦，那時候我就很挫折。其實是我還沒有準備好，還沒調整好自己，我又比較感性，就會覺得：『你幹嘛嫌我啊？我是關心你！愛你啊！』我感到挫折，是因為沒有意識到他已經進入青春期中，要開始學做大人了。」雖然朱姐是資深青少年輔導，但面對自己孩子進入青春期中，仍然會跟大部份媽媽一樣感覺到沮喪：「那段期間，其實我很沮喪，兒子不讓你管，用嫌棄妳的口吻講話，而你又覺得管教孩子是自己的責任，一定要教他，於是衝突不斷。」後來朱姐是如何調適的呢？「我在心理學書上看到一句話：『兒子是從跟媽媽的分離，感受到自己的成長。』看到這句話時，我鬆了一口氣，原來兒子是要學習獨立，是在成長，不是真的嫌棄我。」

相對於朱姐，作爸爸的黃哥似乎比較適應孩子的改變，到底他有什麼樣的秘訣呢？

青少年父母的基本觀念

●青春不是“叛逆期”

「台灣話有一句話：『登大人』，」黃哥首先分享他對青春期的看法：「我們不應該把青春稱為『叛逆期』，他不是叛逆，而是在『調適』，是正處於轉變成大人的一個過程。身體正開始轉為大人，卻已經意識到他得承擔一些社會責任了，所以他其實是難以調適，不是故意要跟父母作對。所以作父母的，先要接納孩子的這一點。」

●回想自己的青春

另一個接納青春孩子的秘訣是：常常回想自己的青春。黃哥說道：「我們每個人在青春一定都會跟父母衝突，但等到我們作父母後，卻無法忍受孩子的態度；若可以回想自己青春的樣子，或許就比較能接納青春的孩子。」

管教的秘訣

●把孩子當大人看

黃哥用與兒子協議打電動的時間作例子來說明：「兒子有一段時間太常打電動，我就找兒子坐下來，把他當大人一樣地協議；當然父母有作父母的權柄，但用協商的方式，他會覺得比較被尊重，我問兒子：『你覺得要打多少時間才夠？』他說：『每天兩個鐘頭。』我就說：『那你哪有時間寫功課？』他自己想想也對，就自己減成一天一個小時。我說還是有點多哦，他就問：『爸爸你覺得呢？』我說：『這樣好了，禮拜三算小週末，每個禮拜三你可以玩兩個鐘頭，週末兩天各玩兩個鐘頭。』這樣功課和玩耍才能兼顧。」這樣一來一往的討價還價，父母既可以堅持原則，又讓他有被尊重的感覺，並且從中學習作決定和負責任，是一舉多得的方法。

黃哥提醒說：「原則是把他當大人看待，由他自己來決定，包括如果犯規要怎麼辦，都讓他有機會表達意見，雙方同意後寫下來。孩子一定不想被罰，這時你就要堅持，要他說出個合理的方式，於是他說如果犯規就下禮拜扣回來。我說：『好！』就把我們協議的內容，還有他自己承諾的話寫下來（要註明是誰說的），貼在冰箱上彼此提醒。」朱姐補充說：「後來兒子發現這樣分三天打兩個小時不過癮，就改成只有星期五，但可以打一個晚上。所以後來我們也不用管他，星期五晚上讓他打個過癮。」在這樣的過程中，讓兒子學習衡量自己的時間分配，儘可能兼顧玩樂與功課，並為自己的決定負責任。

●了解他的需要，漸進式的放手

以上似乎是一個很成功的例子，但朱姐一再強調這是慢慢摸索得來的經驗：「兒子剛進入青春期的時候，我們只讓他每天打電腦半小時，後來發現每次都會超過時間，原來是他連開機跑程式的時間都不夠，怎麼可能玩得過癮？」所以，父母在幫助孩子訂定規則時，也必須了解他的需要，不要只用大人的眼光去規範他；而不同的階段也會有不同的需要。

「有時其實是我們不能接受孩子的玩法，」黃哥再用一個例子來說明：「兒子很愛打電動，有一次我站在他身後看他打，看一看我就說：『兒子啊，你玩這個到底有什麼意義？！』我兒子轉過頭來瞪我一眼，那時我突然想到自己小時候很喜歡玩『紅仔標』，阿嬤也會整天說：『你玩那個做什麼？又不能賺錢當飯吃？』頓時我領悟了，不過就是好玩嘛！為什麼不能因為好玩而讓他好好玩呢？為什麼要把每件事想得這麼嚴重，怕他會因此養成暴戾的性格？每個時代有每個時代不同的玩法，接納就好！」不過黃哥也強調，要引導他有不同的興趣、嗜好，例如：看書、打球。「其實讓他能夠多一點戶外活動，消耗精力是很好的，」黃哥補充說：「這個時候的孩子功課壓力大，讓他去打打球做些運動，尤其是男生，可以幫助他發洩情緒，比較不會跟爸媽起衝突。」朱姐附議說：「只要兒子臭臭的回來（指下課後去打了球）的那天，我都會比較好過一點。」

很多父母在孩子上了國中以後，就只關心孩子的課業，連學校在課程的安排上，都忽略了他們需要活動、運動。我們應該要顧慮到他們身體的需要，讓他們可以發洩精力、發洩情緒，紓解壓力。

●表達理解、接納的態度

孩子在青春期的交友及戀愛狀況，也是令許多父母傷透腦筋的部份。朱姐建議三個重要原則：一、多用疑問句，少用命令句；二、多用肯定句，少用否定句；三、多聽少說。

「如果你只說『不准！不准』，他們就會去發展秘密戀情，不讓你知道。」黃哥補充說：「對於他們這個階段會動情，表達一種理解、接納的態度，會讓孩子比較願意跟你講。」除了接納外，引導孩子去思考也是非常重要的，朱姐進一步示範如何運用以上的原則來跟孩子互動：「當孩子透露有心儀的對象，你可以說：『那很好啊！代表你已經長大了！』甚至可以進一步問他：『你喜歡她什麼？』我們會引導他們進一步

思考自己現在是否適合談戀愛？如果有喜歡的對象，也會引導他們在群體中認識對方、觀察對方是否適合，而不是由爸媽論斷。如果父母太過緊張，就會把緊張的情緒帶到溝通裡，因此很容易用命令句和否定句。其實孩子在這個時候心裡也有很多疑問，我們是把這些疑問引出來，讓他學習去釐清。」

●平心靜氣的，慢慢跟他們討論

當兒子剛進入青春期的時候，和媽媽（朱姐）有好幾次情緒性的衝突。「後來我們約定，誰先冷靜下來抓到重點，誰就先贏。」朱姐說：「後來我們都有幾次贏的經驗。」朱姐這段過程，可說是倒吃甘蔗，苦盡甘來。兒子現在讀大一，他們越來越能像朋友一般地溝通。所以，不只孩子要學習冷靜，大人也要體貼他們正處於一種內在衝突、混亂的階段，盡量接納他們的情緒再跟他們講理，這樣也可以減少許多不必要的衝突和誤解。

青春期的孩子會開始對以往的教導發出挑戰，譬如到了國中對異性動心時，會質疑為什麼一定要到大學才能談戀愛，朱姐表示這個時候可以抓住機會，更深入跟他討論，讓他更明白為什麼父母要這樣教導。

●夫妻同心才會有有效的管教

「一定不能在孩子面前爭吵，」黃哥強調：「即使夫妻對管教孩子的意見不同，也不能當著孩子的面質疑對方，要私下協調，否則孩子會輕看被否定的那一方，以後就不會聽爸爸或媽媽的話了。」這些年來，黃哥和朱姐已經培養出相當好的默契。當朱姐和孩子陷入情緒性的爭吵時，黃哥就會輕輕把她帶到房間裡。「剛開始我會不服氣，覺得為什麼不讓我管孩子？」朱姐進一步分享這段默契的培養過程：「漸漸的，我了解到，他把我推進房間不是不贊成我，是要我先冷靜下來，先離開那個現場。」朱姐覺得夫妻一定要彼此信任，不要覺得對方是在貶抑自己，夫妻間更多私下的協調、討論，使得兩人的管教原則更趨一致，最終的受惠者一定是自己的孩子。

●「愛」才是管教孩子最重要的籌碼

當孩子漸漸長大，會漸漸挑戰父母的權威；而父母手上的籌碼只剩下錢。「我奉勸各位作父母的，」黃哥語重心長地說：「不要用錢來控制孩子，否則孩子感受到的是：你跟他只是一種功利的關係，他感受不到你的愛。」黃哥看到這種管教方式的危機，因此立定心志：「養育孩子是父母該做的，錢和他的表現、功課沒有關係，不應

該混為一談。千萬不要用錢要脅他們，否則真的會讓孩子非常非常地失望，甚至對父母失去尊敬，一旦他有能力賺錢，就再也不受你的控制。」其實現在有很多孩子在連線遊戲上賺錢，然後泡在網咖裡，父母一點辦法也沒有！「所以父母最重要的還是關心和愛！」黃哥和朱姐異口同聲地說：「你要拉住自己的孩子，只有用愛和關心，」黃哥進一步說明：「青春期的孩子雖然看起來很酷，其實他們內心在尋求來自家庭的愛和安全感，如果你不斷用負面的言語和金錢作要脅，你只是不斷在削弱從小培養的親密關係，把他推出這個家庭而已。」

結語

各位親愛的父母親，或許你正面臨管教青春期孩子的困擾，在放手和約束之間拿捏不定。管教孩子沒有必勝秘訣，每個父母親都要經過一段時間的摸索，才能找到管教兒女的好方法。別忘了「無條件的愛」才是拉住孩子的唯一繩索——因為愛，所以傾聽；因為愛，所以了解；因為愛，所以改變。當我們願意因為愛孩子，而不斷調整自己，最後也會像黃哥和朱姐一樣苦盡甘來，因為看見孩子漸漸成熟，而感到欣慰！

本文摘自 哇咧星樂園通訊 第22期