

允許孩子適當犯錯， 放手讓青春期的孩子證明自己

◎醜爸的父母成長教室

青春期的孩子正值自我膨脹期，渴望被看見、重視，聲音有份量。倘若和父母在一起，只有「最好的、最正確的、最有道理的」想法意見能被重視，孩子如何能被父母「看見」？和如此強大的父母相處，多無趣、多沒有成就感啊！

兒時很常在電視上看到長輩訓斥小輩：「我吃過的鹽，比你吃過的飯還多！跟你說什麼就什麼，叫你做就去做！」那時覺得這句話真討人厭，完全是倚老賣老，年紀大就了不起，年紀大就什麼都是對的嗎？

沒有人一天到晚只想跟「強者」在一起

人們總會追尋強者的腳蹤，期待得到肯定、甚至提拔。例如：沒有人不喜歡意見被上司/老闆採納吧？但既然上司/老闆比我們厲害、有經驗，為何要採納我們的意見？他比我們會吃鹽走橋，為什麼要聽我們的？如果上司/老闆持續忽視你的想法意見，難道不想掛冠求去？

一位願意栽培下屬/員工的上司/老闆，多少要懂得「放手讓員工試試」，否則員工無法成長，也無法擔大任。身為下屬/員工，我們喜歡這樣的長官、企業氛圍，而非一味講求對錯好壞，強調「我比較『強』，聽我的就對的」的公司文化。同理可證，青春期的孩子也是如此。

他們正值「自我」膨脹期，渴望被看見、被重視，聲音在群體裡有份量。倘若和父母在一起時，只有「最好的、最正確的、最有道理的」想法意見能被重視，孩子如何能被父母「看見」？

和如此強大的父母相處，多無趣、多沒有成就感啊！有些家長會說「有啊有啊，我都會聽他把話講完。」但聽完卻從來不被允許、採納、執行，對孩子而言，一切仍是無言的結局。既然跟父母在一起都是父母說了算，孩子自然漸漸靠向「可以讓他們試試看」的團體(例如：同儕、網路社群)，錯了、爛了、被處罰了，又怎麼樣？至少有人願意給我機會做自己，讓「我」體驗自己的力量，也感覺到被重視。

父母可以是允許孩子犯錯的保護者與教導者

「父母不是朋友！我有責任保護孩子，教他對的事情！」

沒錯，但父母仍可放下能力與權力，讓孩子偶爾證明自己，包括讀書計畫、暑假計畫、同儕問題、睡覺時間、3C使用，如果孩子都不能嘗試、不被允許犯錯，即使父母提出全球公認的最佳方案，孩子仍會興趣缺缺，甚至抱怨父母多管閒事。

例如：3C使用，即使從某位專家那學到「管理撇步」，孩子強烈渴望自主的「我」並不會善罷甘休，亟欲否定任何的外部建議，想證明自己的「自律」。也許，可以聽聽孩子的自律計畫，訂一個合理的時程(例如：兩週)，看效果如何？

即使我們都知道效果肯定不如父母意，但我們想要建立的是「孩子的自我」被重視為前提的合作模式，而非「最佳方案」，因此在「孩子的自我」被重視後，父母才提出的協助與支持，較容易為孩子接受。

即使孩子願意接受最佳方案，就是贏家？

我們已經從太多教育現場與人生經歷中見證，「從小聽話」的孩子，長大後也許工作職涯穩定、令人稱羨，但在婚姻、親密關係、親子相處上卻可能問題叢生。如此現象的可能解釋之一，是這樣的孩子過於習慣「在關係中佔據『對、好』的立場後，嚴格要求對方，缺乏彈性與同理」。

青春期即是孩子把「父母真理」開始和「真實人生」相互比較、驗證的初始階段，孩子須要漸漸發展出屬於自己的觀點與標準。若父母在此階段剝奪如此重要的學習機會，孩子遲早會在之後的階段彌補回來。但那時，他們已經沒有父母溫暖、無條件的支持與陪伴，只好在現實的殘酷下艱苦生存。

《文章摘錄自【親子天下】：<https://www.parenting.com.tw/article/5091938>》



立人

輔導通訊

第九十期

◆ 發行人：劉坤源
◆ 總編輯：王佩貞
◆ 編輯：孫虹景、朱思綺、陳怡心
◆ 校址：臺中市大里區中興路二段380號
◆ 電話：04-2483-4138
◆ 傳真：04-2483-0403
◆ 網址：www.lzsh.tc.edu.tw

怎麼跟青春期的孩子交手？ 請學做孩子的「參謀」，而不是「主帥」

◎吳孟昌

如何跟進入青春期後開始「變酷」的孩子相處、維持親子關係？孩子愈來愈有個性和想法，常想「脫離掌控」、「先斬後奏」，許多家長期待與青春期孩子有好的溝通，但出於善意的關心與建議，卻常得不到尊重，父母該怎麼轉換角色與態度，找到雙贏的相處模式？

【以孩子為主帥，而我們轉換成參謀】

青春期孩子的「酷」，是展現自我的一種表徵，也是保護自我的一種機制。

面對孩子的轉變，別輕易陷入失落或氣惱的泥淖裡，你可以把它視為改變彼此互動模式的好時機，練習用下列的方式回應：

- 過往你總像個「主帥」，站在前頭帶領孩子往前衝。現在，你必須將自己的人設轉換成「參謀」，才不會跟也想當「主帥」的孩子爭執不休。
- 對於想當「主帥」的孩子，你一定會有許多的不順眼，但因為意識到自己已經是「參謀」，所以你對他的種種表現，不會輕率地批判或評價，而會多點停頓、觀察與理解。
- 「主帥」思慮不周時，「參謀」就派上用場了。你可以把對孩子的關心或擔心，轉換成問句，提醒他留意，不帶質疑的提問，有助於和孩子核對相關的訊息，也讓親子之間都有機會表達想法與立場，進而找到雙方都滿意的解決問題的方式。

【身為父母的我們，不再是決定萬事的仲裁者】

與青春期的孩子「交手」，父母親在角色扮演上最大的考驗，就是要從孩子萬事的仲裁者，轉換成孩子願意共同商量、討論的對象。如果轉換失敗，孩子年齡越大，將離父母越遠；若是轉換成功，孩子越大，父母就越容易放手，親子關係也會提升至另一個層次。

而其中的關鍵處，就在於：

父母能否跳脫始終依自己的意志做主，並拽著孩子不放的狀態，
進化成有點旁觀、但又感興趣的姿態，去參與孩子後續的成長。

我們都想成為更好的父母，若能通過這項「考驗」，青春期的孩子不正是我們生命中最好的「老師」嗎？

《文章摘錄自【親子天下】：<https://www.parenting.com.tw/article/5094619>》

別讓青少年覺得「跟爸媽沒什麼話好講！」

想改善親子關係疏離，父母得先從「好好聊天」開始學起

◎ 蔡宜芳心理師

覺得和青春期孩子關係疏離或是衝突嗎？你說的話，孩子不想聽嗎？父母可以練習和孩子做朋友，和孩子站在同一陣線，培養和孩子「聊天」的能力。

在各校的親職講座擔任講師時，曾有家長問我：「我們也會關心孩子在學校的生活，但孩子不想跟我說話，該怎麼辦？」其實，青少年比兒童心思更細膩、煩惱更多，有些時候不知道心裡的話要怎麼跟爸媽講，或是根據之前的經驗，講了會被唸或被罵；孩子可能因此不想和爸媽分享心事，而選擇和同儕分享。

○ 在學校和孩子晤談時，我也問孩子：「為什麼爸媽跟你聊天，你卻不想要講呢？」

有個孩子說：「我跟我媽說下課我都和小成聊天，還一起打球。我媽就說，小成常常去學務處，你不要太靠近他比較好；你可以和小威當好朋友，因為他很乖、成績很好，有問題可以問他。」

另一個孩子說：「爸爸叫我不可以一直滑手機，假日叫我不可以跟朋友出去，他只會叫我唸書、寫作業、趕快去洗澡，所以我也不知道要跟他聊什麼……。」

很多家長發現，怎麼到了國中，我的孩子好像變了個樣！因為青春期是兒童到成人的過渡期，孩子開始長出自己的想法，渴望獨立，不想要被管。因此，當孩子和父母意見不同時，孩子可能嘗試據理力爭；若父母仍然用過去權威的態度要求孩子配合，孩子反而可能更加反彈。

○ 父母和孩子立場和角色不同，自然擔心也很不同

我也理解父母和孩子立場和角色不同，自然擔心也很不同。像是孩子打電動在意的是「我能不能贏」，想從中獲得成就感及歸屬感；孩子在社群媒體和朋友互動時，在意的是「我是否受歡迎、同學喜不喜歡我」。

但從父母的角度來看，面對孩子使用網路，父母可能擔心影響孩子的視力、是否會荒廢學業等問題。有些父母甚至會覺得把書唸好比較重要，交朋友是其次；因此，你會發現，有時父母和孩子的需求就像平行時空一樣找不到任何交集。

所以，如果我們總是跟孩子不同調，孩子自然就不想跟父母說話了！因為孩子若發現講了反而被罵，心情變得更糟，倒不如「不要講話」比較安全。

○ 如果你發現孩子不想和你說話，父母可以怎麼做呢？

當孩子回家時，父母先不要急著問孩子考試考幾分、催促孩子趕快去唸書，因為這些說教、催促等權威式、上對下的話語可能在孩子國小時很有效；但當孩子長大後，這些話語可能卻把孩子推遠了。

○ 父母可以練習和孩子做朋友，像朋友一樣聊天。像是問孩子：

「今天在學校過得怎麼樣？」「你上次說那個很機車的老師今天怎樣？」「你很喜歡的那個偶像最近有什麼新作品？」「你跟你的好朋友最近怎麼樣？你們都玩些什麼？」「那個某某某做了什麼好笑的事情？」

父母可以思考一下你都會和朋友怎樣聊天，像朋友一般的跟孩子聊天，試著和孩子站在同一陣線，貼近他的生活。

當孩子說了你不是很認同的事情，先不要馬上否定他。可以先試著先去了解孩子背後的動機，以及這件事情滿足了孩子的什麼需求，同理孩子的感受。先表達你願意理解孩子，最後，再跟孩子談你的擔心。

因為，當你跟孩子關係好，孩子就更能聽進你的話。若你和孩子關係不好，縱使你說的很有道理，孩子可能也會為了反對而反對。

○ 你可以選擇和孩子站在天平的兩端，找不到任何交集；也可以選擇和孩子站在同一陣線

當你不再和孩子站在天平的兩端，而是選擇先和孩子站在同一陣線，試著去理解他的生活、他喜歡的人事物、他的快樂與不快樂、他的渴望及盼望，而非只有考試或成績。當孩子感受到你的願意理解，親子關係升溫後，那些父母以往的叮嚀和耳提面命，或許孩子就更能聽進去了呢！



長話短說且見好就收，爸媽學好這5招 與叛逆期的孩子也能輕鬆共處！

◎ 彭菊仙

靜音模式

青少年喜歡自己琢磨問題、自己處理狀況、自己消化情緒。請訂定好大原則，如果小錯誤無傷大雅，或風險尚在可承受的範圍之內，爸媽何不裝聾做啞，切換到「靜音模式」，留青少年在蛹殼裡自己掙扎、成長？

我們則樂得跳回自己的世界，做自己的事，想自己的夢。此時，沉默不只是金，更勝「鑽石」！

多聽少說

青少年偶爾也會主動提出他們遭遇的問題，但請認清一個事實：即使他們看起來似乎在邀請爸媽出手，但多半還是想要自己想辦法解決。青少年之所以願意說給我們聽，是因為需要傾訴的對象，想得到關心或是鼓勵，他們未必期待爸媽古道熱腸、獻上計策，或直接出手。當然，問題十分棘手嚴峻時，爸媽絕對需要站出來當參謀，但多數時候，爸媽當一名好聽眾勝過當一枚雞婆的軍師。

長話短說

如果情勢已到非得「說清楚講明白」不可的局面，爸媽實在必須一吐為快，那就別再壓抑了。但此時的孩子完全失去聽訓的耐性，大人的嘮叨與壓迫就像惡鬼纏身，若非講不可，請謹守「長話短說」的原則。也別像鬼打牆一樣重複來重複去，對青少年來說，因為很重要，所以請「勿」講三遍，講一遍就好，有智慧的爸媽，知道見好就要收。

比手畫腳

爸媽可能不知道，青少年的耳朵彷彿加裝了一組特殊的「聲音變頻器」，我們的聲音一傳到青少年耳朵裡，就會扭曲放大成尖銳刺耳、高頻高分貝的噪音，讓他們煩躁不已。什麼方法可以讓我們噤聲無語，但一樣能把指令順利地傳達出去，甚至效果更佳呢？那就用手比劃吧！比如，要青少年收拾一桌子殘局，與其連珠炮狂吼：「你看，一桌子亂七八糟，你是拿炸彈炸過是不是？為什麼都不會主動收拾呢？不要拖拖拉拉，現在就給我收乾淨！」引來白眼，不如拍一下青少年肩膀，引起他的注意，然後用手指指一桌子雜亂，待他會意過來，再吐出極簡版：「請在五分鐘內收好。」就寢時間已到，你覺得一直催促嘮叨比較好，還是乾脆拿個鬧鐘、指著時間給孩子看？

只說關鍵字

如果比手畫腳還不足以表達完整的意思，那麼說出「關鍵字」也勝過一長串指令。比如要青少年記得洗便當，就直接說兩個字「便當」，青少年絕對清楚你要他做的是什麼。能不說就不說，能少說就少說，抓住非常關鍵的時刻再好好說一說，和青少年溝通，爸媽絕對要把這內化為最基本的潛規則。