管教青少年的方針

筆記 3.1

管教的目的：管教的最終目的是教導子女自律（self discipline），協助子女獨立地規劃自己的生活，對自己的行為負責，由依賴父母的階段過渡至獨立自主的階段，最終自立成人。

1. 青少年期的管教與兒童期的管教有何分別？

- 管教上的定位：兩段時期的管教都著重「自律」。子女在兒童期時，主要因應外在的制約（如父母的要求）來約束自己的行為。父母的管教手法主要是讓子女明白行為規範，讓他們有規可循。但子女到了青少年期，隨著外界對他們的要求愈來愈多，被賦予的責任亦愈來愈大；而且，為了適應生活上的各種需要，子女也要對自己的行為作出規範，而漸漸把這些規範內化為個人處事的原則，作自我約束。這段時期，子女特別重視自身的制約和決定，對外來的制約會較為抗拒。所以，父母管教時，要著重引導子女作自我約束，而不是單用強硬的指令約束子女。

2.「自律」對青少年成長有甚麼重要性？

- 青少年若能「自律」，便懂得管束自己的行為和情緒，行事為人恰到好處，有助將來適應社會。

3. 父母是否事事都要管？若是，實行上有何困難？若否，應根據甚麼原則？

- 父母根本沒有如此多的精力去管教子女每一項行為，所以要恰當地選擇要管的事。例如，涉及道德教育和身體的安全等事情，父母宜先與子女溝通及商討，然後才管束子女。其次，父母應留意在「管」了之後，能否達到管教的目的－「自律」。若能協助子女從中學習「自律」，管教才有意義和效果。

筆記 3.2

問題誰屬？

甚麼是「問題誰屬」？

如果一個問題或一件事情對某人造成困擾，令他感到有需要作出改變時，這個問題便是屬於他的，而他也會是最有動力去作出改變。相反，如果某人不感覺到受這個問題困擾，這問題便不屬於他。

親子間「問題誰屬」的三種情況：

1. 問題只屬於子女：如果子女的不當行為只對他們造成困擾，令他們渴望作出改變，問題便只屬於子女。例如子女因說同學是非而被同學排斥；又或因沒交作業被老師責備，而感到不快等，這些問題明顯地困擾子女，所以這類問題是屬於子女的。

2. 問題屬於父母和子女：如果子女的不當行為對父母和子女都造成困擾，雙方都渴望作出改變時，問題便屬於父母和子女。例如子女要求到朋友家通宵玩耍，父母因不太熟悉該同學，擔心子女安全而不答允。這時，問題有待雙方一同尋找解決的方法。

3. 問題只屬於父母：如果子女的行為只對父母造成困擾，只有父母渴望作出改變，而子女卻不覺得有問題，這問題便只屬於父母。例如：子女不覺得把書包放在地上有問題，但父母覺得書包應放在指定位置；兒子買閃卡，父母覺得浪費金錢等。若子女不覺得自己的行為有問題，便會缺乏動機改善。

為何要了解「問題誰屬」？

面對子女的不當行為，父母可以怎樣管教才奏效呢？不是每一個問題都可以用同一個方式處理。父母可先考慮：這個問題誰受著困擾？誰有動機作出改變？先了解「問題誰屬」，父母便較易考慮用甚麼方式來與子女溝通和商討，從而決定運用甚麼管教技巧！

管教青少年的不當行為

筆記 3.3

父母要考慮：
子女的行為對誰造成困擾？
誰感覺到有需要作出改變？

問題屬於父母和子女，雙方都想解決問題

建議父母的管教行動：

- 運用「積極聆聽」和「我的訊息」技巧。
- 運用「解決問題」技巧。
- 運用「訂定合約」技巧。
- 運用「讚賞」技巧。

問題只屬於父母，子女不覺得有問題

父母要考慮：

- 子女行為會否對自己或他人構成影響？

問題只屬於子女，但不影響父母

建議父母的管教行動：

- 運用「積極聆聽」技巧。
- 運用「解決問題」技巧。

構成影響

父母要考慮：

- 子女會否從「自然後果」中得到教訓，還是需要以「訂定後果」來教導子女？

不構成影響

建議父母的管教行動：

- 父母調節自己的想法。
- 運用「開放式問題」技巧。
- 運用「積極聆聽」和「我的訊息」技巧。

子女行為會產生「自然後果」

建議父母的管教行動：

- 在安全情況和合乎道德標準下，讓「自然後果」教訓子女。

子女行為不會產生「自然後果」

建議父母的管教行動：

- 運用「我的訊息」技巧。
- 運用「訂定後果」技巧。

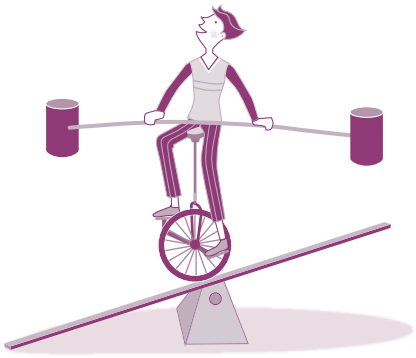
筆記 3.4

協助子女解決問題的七個步驟

處境

母親發現就讀中二級的兒子偷看色情書刊。

解決問題的步驟	重點	父母的說話
1. 說出問題	◆弄清楚要傾談的問題，以免討論失去重心。	由父親處理。晚上，父親到兒子房間傾談：「你已長大了，開始對性有好奇，爸爸也是過來人，那麼，讓我們談談這方面的問題吧！」
2. 找出原因	◆父母要了解問題的癥結，雙方的需要是甚麼？ ◆說話不帶批判性。	「我見到你看一些色情雜誌，我想你已進入青春期，對異性開始產生好奇。你何時開始對異性有興趣呢？」 「聽你說，你心中感到罪疚。其實，性幻想和自慰是正常的，但要有正確的認識，而且要注意心理衛生，不要受色情刊物誇張和不正確的描述所誤導。」
3. 羅列選擇	◆鼓勵子女提出所有看似可行的方法。 ◆若子女沒有意見，父母可引導他構思方法。	「你覺得如何保持生理和心理衛生？」 「如果有性衝動，你有甚麼方法解決？」



4. 分析利弊	◆ 讓子女明白每個方法帶來的後果，讓他再作分析。	「你認為不看色情刊物，壓抑自己的性慾是可行的方法嗎？你會如何滿足這方面的好奇？」 「你覺得正常的自慰和縱慾有甚麼分別？」 「你提到有性衝動和需要發洩時，可到運動場跑圈，這不失為一個自我控制的健康方法！我也可以和你一起跑步呢！」
5. 決定方法	◆ 由子女自行承擔選擇的後果，即使子女的選擇未必是最好，也可讓他嘗試。 ◆ 如父母有意見，可以提出來互相參考。	「這幾個方法中，你覺得哪個最可行呢？」 「既然我們想不到方法，不如到家庭計劃指導會網站，看看有沒有我們需要的資料。」
6. 擬定細則	◆ 擬定仔細的計劃，讓子女易於跟從。 ◆ 如有需要，可與子女演習將要面對的處境，以減低他的憂慮。	「你可以參考剛才提及的方法，一個星期後再與我分享，看看還有何疑難需要解決？」
7. 檢討效果	◆ 父母與子女檢討得失，看看是否需要修正目前的做法，並鼓勵子女汲取經驗。	一星期後問兒子：「這星期覺得如何？在性方面還有沒有需要深入了解的地方？」

筆記 3.5

玩通宵（建議答案）

處境

就讀中二級的女兒第一次要求父母讓她到同學家玩通宵。（父母不太認識該同學及其家居環境）。

解決問題的步驟	父母的說話
1. 說出問題	「你想到朋友處玩通宵！讓我們談一談吧！」
2. 找出原因	「你看來很興奮，你們計劃玩甚麼？要在晚上進行嗎？」 「你覺得有其他同學一起便很安全，他們都會玩通宵，如果你不參與，便覺得不好意思！」 「我其實很擔心你的安全，我不知道你與甚麼人一起，何時在哪裏玩？有甚麼聯絡方法？」
3. 羅列選擇	「如果你想玩通宵，而又要讓我安心，你覺得有甚麼方法？」 「若然你未能提供方法，那可試試……」
4. 分析利弊	「你會與某某、某某一起玩通宵，你說會於晚上十一時和早上六時半致電回家，你亦會告訴我該同學的電話號碼，方便聯絡。這些建議都很好，可讓我較為安心。」 「假如有同學帶陌生人參加你們的聚會，或有同學提議到陌生地方，你會如何做？」 「還有沒有其他選擇？」
5. 決定方法	「這幾個方法中，你覺得哪個最可行？」
6. 擬定細則	「如果你忘記致電回家，我可以怎樣做？」 「如果你能詳盡地交代情況，代表你已懂得體諒別人，且肯負責任，下次有類似要求，父母會較放心。」
7. 檢討效果	第二天回家後，父母關心地問女兒：「昨晚玩得開心嗎？下次是否可以依同樣的方法去處理？」

你贏我都贏（討論重點）

筆記 3.6

- 青少年踏入青春期，特別需要別人尊重自己的想法，要爭取更多的自決空間。這時，正是學習獨立判斷的重要時機。所以，父母如沿用舊有的指令方式指導青少年，往往會導致衝突。父母覺得明明是為子女設想的安排，他們卻好像不大願意接受。嚴重的，雙方更會發生衝突和互相指責，令事情惡化，關係亦變得緊張。

- 在親子衝突中，若雙方只著眼於堅持對方屈服，最終會變成雙輸局面。因為被壓倒的一方會覺得輸了「面子」，而且只因為強權而屈服，亦會心有不甘；同樣，勝方雖然表面上馴服對方，贏了「面子」，但卻賠了對話、協商的關係，往後遇到衝突，雙方只會愈來愈對立，問題亦愈來愈嚴重。

- 父母應放下權威，讓青少年子女覺得「有商有量」，可以參與決定。這樣，子女不但感到被尊重，有助解決衝突。而且，子女可從父母身上學習到如何有效地處理衝突。

- 為雙方鋪設「下台階」，讓衝突盡快回到可以協商的局面。