

# 管教之道(一)

子女到了青少年期，父母會遇到更多管教子女的問題。青少年期是邁向成熟的階段，子女會有自己的意向、做事的方式和解決問題的方法，父母往往對這一切都較難認同。父母若要「管」的時候，很多時會帶來衝突，但不「管」時，父母又感到擔心和無奈。因此，父母常有「管」還是「不管」和「應該如何管」的苦惱。這份單張旨在讓父母明白，若要更有效地進行管教，便需要明白管教的的方向和目的，以及一些管教青少年的策略。

## 認識「管教」的目的和方向

**管教以「自律」為目的：**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，由依賴父母過渡至獨立自主的階段，最終自立成人。

**管教是內化自律的過程：**父母管教年幼子女，是要讓他們明白行為規範，以致有規可循。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。

**管教的方法：**對於管教青少年，父母過往沿用的獎罰方法，可能已並不適用。青少年往往抗拒管束，且認為所受的外來管束會侵犯了他們的自主權。因此，管教青少年不能單依賴外在的約束，還要加上開放的態度及平和的溝通方式。父母可多與子女傾談，了解他們的感受，彼此商量改善的方法，好讓子女學習管束自己的行為，逐步內化這些規律，才是治本的方法。

## 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？其實不同的問題會有不同的處理方式。父母可先考慮：這個問題誰受困擾？誰有動機作出改變？先分辨問題的性質，然後再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。以下是介紹分析「問題誰屬」的方法。

甚麼是「問題誰屬」？當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，而他也是最有動力作出改變的。一般而言，管教的問題大致可分為以下三類情況：

### 1. 問題只屬於父母



### 2. 問題只屬於子女



### 3. 問題屬於父母和子女



這份單張集中討論第一種情況，而第二和第三種情況將於下一份單張中討論。

## 問題只屬於父母

**定義和例子：**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；女兒穿露臍裝，塗口紅和指甲油，父母覺得女兒裝扮過於暴露和前衛，替女兒擔心；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。

**處理方法：**面對「問題只屬於父母」的情況，父母先要考慮以下問題：

1. 子女行為會否對自己或他人構成影響？如果子女的行為根本不會對自己或他人構成影響，父母可參考以下的〈方法一〉。如果子女的行為會對自己或他人構成影響，父母便要考慮以下問題。
2. 子女會否因自己的行為而自食其果，是否有需要訂明一些「後果」來教導子女？如果子女最終會自食其果，並得到教訓，父母可參考以下的〈方法二〉。否則，父母便需要運用〈方法三〉來教導子女，讓子女負起自己行為的後果。



## 問題只屬於父母

### 〈方法一〉

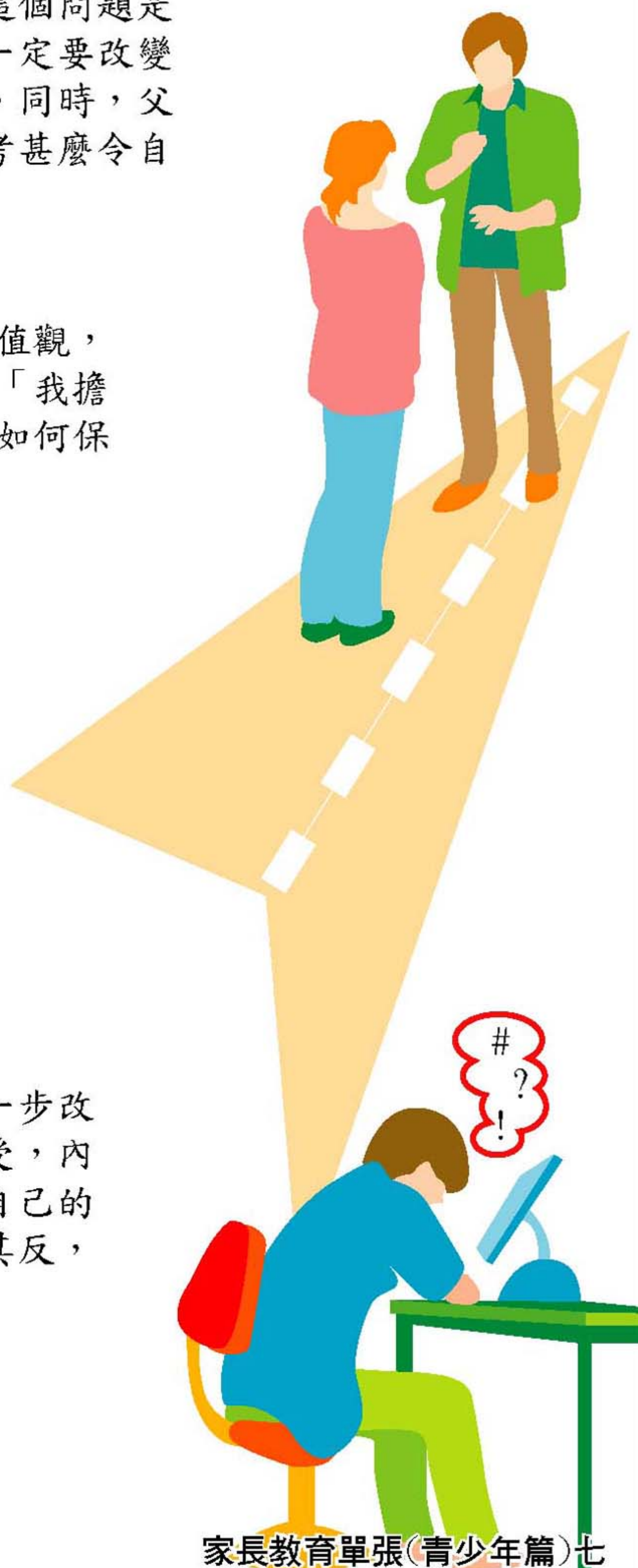
當子女的行為根本不會對自己或他人造成影響，但父母仍然覺得子女的行為不妥當，很大可能是由於雙方有不同的價值觀。例如衣著服飾的穿戴、周末與朋友探訪偶像等。

父母需要反思：現時介入的目的是甚麼？這個問題是否一定要處理？事實上，介入的目的未必一定要改變子女的行為，可以是彼此明白對方的想法。同時，父母要檢視自己的信念，學習放鬆，重新思考甚麼令自己不滿，不滿的原因是否合理。

父母可用開放式問題來了解子女的想法和價值觀，例如：「你的偶像有甚麼吸引你的地方？」「我擔心你穿這些服飾會受到不必要的騷擾！你會如何保護自己？」

父母運用「積極聆聽」和「我的訊息」（參考家長教育單張(青少年篇)五和六)的溝通技巧，讓子女了解父母的想法和對他們的關心，以便達到傳意和了解的效果。父母多了解子女的價值觀，並與自己覺得理所當然的想法作比較，便可以增加彼此的了解，父母才容易透過親子關係影響子女。

父母不需要強行要求子女「改善」，或進一步改變子女的價值取向。因為子女即使表面接受，內心還是心有不甘的，他們可能會更執著於自己的信念，令父母的管教徒勞無功，甚至適得其反，進一步破壞親子關係。





## 問題只屬於父母

### 〈方法二〉

若子女最終因著其行為而自食其果，父母便可在安全和合乎道德標準的情況下，讓子女親身經歷，毋須即時介入。及後子女吃了苦頭，發覺問題有切身影響時，便容易產生改善動機，避免重蹈覆轍。例如子女胡亂放置自己的物件，父母便讓他們承擔遺失的後果。子女約了同學往圖書館，但遲遲未能出發，他們便要負起被同學指責的後果。

當子女產生改善行為的動機時，父母可運用「積極聆聽」，以開放的態度引導子女總結經驗。

父母可讓子女從經驗中汲取教訓，並由他們自行決定是否繼續這種行為。在這些情況下，父母毋須催促和協助，子女可從中學習自律。





## 問題只屬於父母

### 〈方法三〉

當子女的不當行為會對自己或他人構成影響，但他們又不會自食其果時，父母可以運用「我的訊息」的溝通技巧，讓子女明白他們的行為會如何影響自己和別人，教導他們當考慮自己的需要時，亦要顧及他人，並鼓勵他們作出改善。例如：「我覺得煩惱，如果你玩電腦至深夜，燈光和聲浪會影響家人休息，你看可以怎樣解決這個問題？」「我很擔心吸煙影響你的身體健康。」

若透過商討和提醒，子女仍未能作出改善，父母便要和子女訂明一些他們要承擔的後果（即是「訂定後果」的技巧），讓子女知道自己要為行為付上代價。例如子女常佔用電話線與朋友閒聊，經過勸喻後，仍未能自律地作出改善，父母可以用照顧家人共同需要為原則，與子女一起設定使用電話時間的規範。假若子女日後違規，便要扣起部分零用錢來繳付電話費。

設定的「後果」要得到子女重視才能發揮作用，並且要實際可行，例如「你再遲回家，便要在大門外過夜。」是不適宜作為「後果」的。

父母亦要堅守訂定的「後果」，否則子女知道有回旋的餘地，便嘗試衝擊「警戒線」，測試父母的底線和耐力。日後再用這種方法，便難以發揮效用。