

# 管教之道(二)

前一份單張已介紹過管教青少年要考慮的地方，亦討論了當「問題只屬於父母」時的處理方法，這份單張將集中討論當「問題只屬於子女」和「問題屬於父母和子女」時，父母可以採用的管教方法。

## 問題只屬於子女

**定義和例子：**如果子女的不當行為只對自己造成困擾，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；或未能量入為出，以致很快把零用錢花光；又或因沒交作業被老師責備，而感到不快，這些問題明顯地困擾子女，所以這類問題便屬於子女的。

**處理方法：**如果問題只屬於子女，且子女已經感到後悔和有動力作出改善時，父母便不須刻意強調他們的錯誤。此時，子女最需要的是別人的支持、鼓勵和協助，而不是責備。父母可觀察子女的需要，如子女想自己過渡這段時期，可以讓他用自己的方法處理。但如果子女需要協助，父母可以運用「積極聆聽」的技巧來了解子女的情緒（參考家長教育單張(青少年篇)五）。例如子女因花光零用錢而要求父母協助時，父母可以回應：「你現在因花光零用錢而感到憂愁。」再運用解決問題的技巧幫助子女處理問題。過程中，父母要讓子女擔當處理問題的主動角色。在「運用零用錢」的例子，父母學習運用「解決問題的七個步驟」來引導子女解決問題，可參考附表的示範。



## 注意事項：

1. 避免把問題擴大和複雜化：有時，父母的反應可能會把原本只是子女的問題，擴展為雙方的問題，令情況更為複雜。例如：父母可能想紓緩子女的困擾而淡化問題，對子女說：「面對小的事情何須這麼大反應？」令子女覺得父母不重視自己而產生激動的情緒；又或對子女作出無心的評價：「你的人際關係就是這麼差勁！」父母不恰當的回應，有可能引起子女反感和引致他們爆發內心的不滿，把原來只困擾子女的問題，牽扯到父母身上，令情況變得複雜。
2. 把適當的責任交回子女：很多父母因太愛護子女，把子女的問題往身上扛，不單令自己喘不過氣，亦會令子女變得依賴，或是引致他們反抗。如果問題只屬於子女，理應交給子女自行解決，讓他們學習負責任和自律。這時，父母應以聆聽者和支持者的身份，在旁協助和鼓勵。

## 問題屬於父母和子女

**定義和例子：**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，問題便屬於父母和子女。例如：子女時常說謊，稱往圖書館溫習，原來在街頭流連，父母對此感到擔心，這時，子女需要解決說謊背後的困擾，而父母需要處理自己的擔憂。又或者，子女要求在同學家玩通宵，而父母不太認識該同學，因擔心子女安全而不答允。這些問題涉及親子雙方，需要大家一起解決。

**處理方法：**若從「自律」的管教目的來看，子女要學習與別人一起解決問題，並學習多從別人的觀點來思考，父母可以運用「我的訊息」表達自己的感受，同時鼓勵子女表達他們的感覺，幫助子女明白其行為會影響別人的情緒。如果雙方都想合作解決問題，父母可以運用解決問題的技巧，訂出彼此認同的處理方法。當子女依從承諾時，父母要給予適時的讚賞。在「玩通宵」的例子，父母可參考附表的示範，運用「解決問題的七個步驟」與子女解決問題。



## 注意事項：

1. **平等協商才容易解決問題：**親子雙方需要在平等的情況下協商，即使討論出來的結果未能令雙方稱心如意，卻顯示雙方願意解決問題的誠意，雙方亦感到被尊重。事實上，建立良好的對話基礎，衝突才容易化解，日後再遇到其他問題時，便較容易對話。
2. **讓子女多空間思考：**父母不須過早提出建議，要讓子女把握學習解決問題的機會，發掘解決問題的方法。子女多思考、多嘗試有助他們成長，既可提升他們自行解決問題的能力和處理衝突的智慧，亦可使他們勇於承擔自己所作的決定。
3. **情緒管理得宜：**當親子間產生衝突時，父母很多時會愛之深，責之切，情緒難免會有波動。所以父母宜隨時注意彼此的情緒，否則，對話就無法順利開展，亦達不到協助子女解決問題的目的。
4. **避免僵持局面，並為雙方設下台階：**在親子衝突中，若雙方堅持要對方屈服，最終會成為雙輸局面。一般人都會為了「面子」而不屈服，最後即使贏了「面子」，但卻輸了關係。而表面上屈服的一方，亦會心有不甘，只會令問題和衝突愈來愈嚴重。所以父母要為雙方鋪設「下台階」，讓衝突盡快回到可以協商的局面。

## 結語

**管教如策馬韁繩，需要時收時放：**父母管教青少年是一項難度極高的工作，如何可以收放自如，關鍵在於父母能否把握問題的癥結，對症下藥，才可有效地進行管教。當子女有不當行為時，父母可先問自己「這是誰的問題？」來分析問題的性質，對症下藥。之後，以開放的態度與子女討論看法和解決問題。父母需要注意管教行動的目的是要讓子女學習自律。子女在學習自律的成長過程有快有慢，所以，當子女自律能力較低時，父母要收緊管教，但當子女的自律能力漸漸改善時，父母便要逐漸放鬆，給予子女更多自由去嘗試和體驗，從而在生活中學習和成長。



附表：解決問題七個步驟的示範

解決問題的七個步驟

「問題只屬於子女」  
的情境：運用零用錢

「問題屬於父母和子女」  
的情境：玩通宵

1. 說出問題：  
弄清楚要傾談的問題，以免討論失去重心

「每月下旬，你都會缺乏金錢使用，你覺得很困擾，讓我們談一談吧！」

「你想到朋友處玩通宵！讓我們談一談吧！」

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。

「你覺得何以會出現這個問題？」

「你們計劃玩甚麼？要在晚上進行嗎？」「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：  
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。

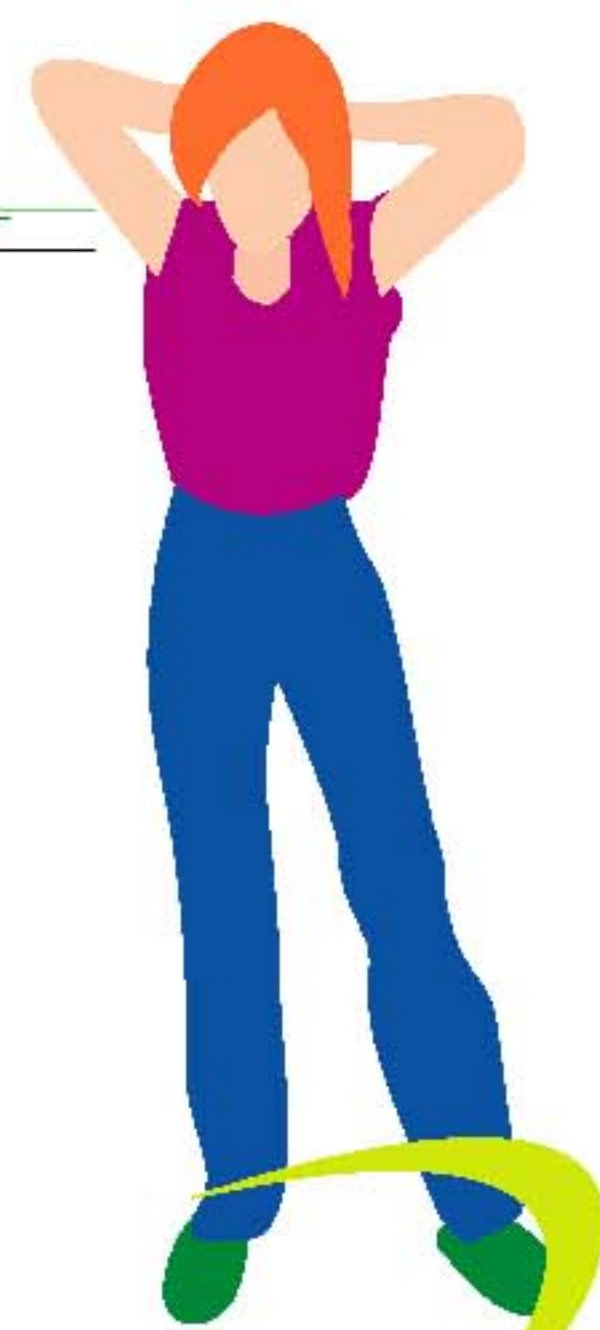
「若你不想再出現這個情況，你覺得可以怎樣做？」、「若然你未能提供方法，不如試試……」

「如果你想玩通宵，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：  
讓子女明白每個方法帶來的後果，讓他再作分析

「你覺得這個方法可行嗎？你預見會有甚麼困難？」、「還有沒有其他選擇？」

「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？」





## 解決問題的七個步驟

「問題只屬於子女」  
的情境：運用零用錢

「問題屬於父母和子女」  
的情境：玩通宵

### 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的，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？」

「你會與某某、某某一起玩通宵，並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，以方便聯絡。這些建議都很好，可讓我較為安心。」

### 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。

「你未來兩個月會記錄自己的支出，看看甚麼開支比預期為多。這個方法相當好，你決定每天何時做記錄呢？」

「如果你忘記致電回家，我可以怎樣做？」「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：

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。

「上一個月的開支記錄如何？從這些記錄中看到甚麼？對你有甚麼啟發？」

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？」

