

# 家長怎樣與 青少年相處

作為青少年的家長，你或會發覺子女在升中後的表現大不如前，甚至每況愈下，如情緒喜怒無常、奇裝異服和反抗權威等。在這個階段，家長摸不清孩子的喜好，而子女對父母的關注亦都不大滿意，開始說出『關你啥事、別管我、不要控制我』等不屑話，雙方的衝突此起彼落，親子關係突然陷入窘局。其實，要有效改善這情況，家長必須先了解青少年與父母相處的特點，明白箇中相處困難的原因，以及學習怎樣與青少年子女和睦共處。

## 青少年與父母相處的特點

**爭取自決：**青少年認為自己已是中學生，不再是以前那個依賴父母照顧的小孩，毋須再在家長的庇蔭下成長。青少年渴望獨立自主，討厭受束縛，不愛被控制，不再全面依賴父母，也不會千依百順。他們愛依照自己的喜好行事，自信有能力處理問題，認為有權作出選擇，不喜歡家長左右其決定。

**反叛對立：**青少年有自己的一套想法，不再像過去一般順服、被動和沒主見，他們變得愛表現自己，常有反叛心態。對於家長的意見，青少年會抱不同的看法，他們往往會認為不合時宜或不管用，拒絕接受和聽從。對於家長的要求，如協助做家務、做家課和溫習，青少年往往會逃避責任，認為會妨礙他們做感興趣的事情，例如講電話、聽音樂、上網、玩電腦遊戲和出外玩樂等。

**需要私隱：**跟大多數成年人一樣，青少年也需要私隱。青少年在這個階段，會更渴望私隱和做自己喜歡的活動，如喜歡待在自己的房裡、跟朋友逛街、寫電子郵件、用ICQ(網上聊天)，或講電話等，不欲家長凡事尋根究底，亦不願意交代行蹤。



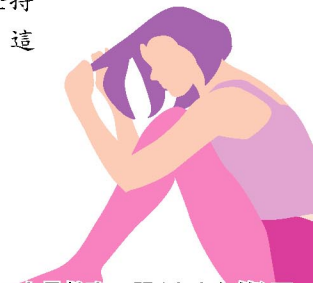
**減少溝通：**許多時，青少年覺得家長不認同他們的看法，或不理解其內心世界，往往覺得跟家長無話可說。他們對家長的回應通常是盡量簡短，可能是一句起兩句止，甚或用一、兩個字回應，亦不經常跟家長傾訴心事。

**重視朋輩：**青少年十分重視朋輩的接納及認同，對同儕十分依賴，也不願違抗朋輩的意願。因此，青少年想盡量多花時間跟朋輩在一起，反而不喜歡跟家長參加家庭活動，免得被同儕取笑不夠獨立。青少年認為朋輩的經歷和能力與自己接近，有共同嗜好及無盡的話題，故樂於跟同儕分享自己的感受，寧願把時間放在建立朋輩關係上。

**崇尚潮流：**在衣著打扮方面，青少年喜歡跟同儕完全一樣，或風格一致。為怕被朋輩嘲笑過時，青少年往往愛盲目追隨潮流，留意時裝雜誌的流行情報，甚至崇拜偶像。青少年與家長對流行服飾和潮流文化的意見不盡相同，他們不喜歡父母批評自己的衣著、髮型或偶像，並對家長的強迫選擇表示反感。

## 家長的適應和改變

**心態的自我轉變：**家長看到青春期的孩子從童年邁向成年階段，身心正逐漸成長，一方面應深感欣慰，另一方面則應意識到自己必須「伴隨」子女成長，在心態上作出調整，以回應子女的改變。家長要了解青少年因著荷爾蒙的變化及生理成熟，以致他們的外觀和言行開始跟小學時有明顯的分別，這是青春期的無可避免的轉變，亦是孩子成長中必經的階段。同時，青春期的孩子急不及待要獨立，與家長的觀點有所不同，為了堅持自己的選擇，或為了減少衝突，他們寧願跟父母保持距離，這也是可以理解的。



**角色的重新定位：**面對逐漸成長的青少年，家長過去的「保姆式」照顧、貼身管束、過度保護，已經不再適用，甚至引起孩子的反感。家長若強行把自己的理想、信念、興趣和價值觀等加諸於青少年身上，或企圖控制子女在各方面的生活，子女未必會接受，甚至不滿父母，作出反抗和對立的行為，導致雙方不和。反之，家長應接受雙方的關係正經歷許多的改變，他們須重新定位，檢視自己的角色和行為，嘗試以「朋友」的姿態去配合子女在青春期的成長需要。

## 家長應怎樣與青少年相處

**賦權選擇：**家長要明白青少年需要較多的發展空間，不用事無大小也為子女操心，而應該賦予他們權力，讓他們學習判斷、自主和獨立。家長可考慮有條件地允許子女做想做的事，即在設定的範圍內及許可下的情況，讓他們自行做決定，例如選購衣飾、揀選禮物、消閒方式、佈置房間，和訂定溫習時間等，青少年都有能力應付，並應享有這種自由。

**欣賞潛能：**家長須認同青少年的能力，為他們提供自行嘗試和發展潛能的機會，幫助他們發掘健康的自我表現方式，讓孩子選擇自己要走的路，從而學習承擔責任，體驗所作決定的後果，並感受成長的滋味。家長亦要多欣賞和鼓勵子女，令他們對自己的能力更有信心，願意接受挑戰。

**接納意見：**家長應該尊重和接納子女的意見，不隨便責備或批評他們的言行，多採用「對事不對人」具建設性的方式來分析和指導，彼此有商有量，抱持開放的態度，共同協調差異，以建立良好的親子關係。

**尊重私隱：**家長應該尊重子女的私隱權，避免尋根問底或過分猜疑，亦不要侵犯個人私隱，如拆閱他們的私人信件，或查閱他們的個人電子郵件，這都會令子女反感，認為自己的私隱不受重視。



**用心聆聽：**家長應該用心聆聽子女傾訴，並以開放的態度回應，少教訓而多賦權，分享彼此的立場，以及共同構思解決問題的方法。若家長只管以嚴厲的態度檢視子女的行為，會阻礙彼此的坦誠溝通，容易引起紛爭和誤會。

**接納朋輩：**家長應該尊重及接納子女的朋輩，賦予子女擇友的自由，重視子女與同學之間和與朋友之間的友誼。對於子女擇友的情況，家長可向子女表達關切之情，給予交友方面的忠告，但須注意態度要平和，不宜主觀地否定其朋友的價值，亦不要用高壓手段迫使子女服從，應該教導子女如何跟身邊的朋友交往，以及提醒他們怎樣避免沾染不良習慣。

**情理兼顧：**家長要明白青少年需要尋找自我，他們事事喜歡嘗試，跟隨潮流是自然不過的事。在這階段，家長可給予子女適當的指導，向他們作理性的分析，如物質生活的意義、追求名牌的後果及崇拜偶像的方式等，並多了解子女的心態，在情感上提供正面的支援，使子女的心智逐步成熟，學會判斷是非，避免誤入歧途。

## 結語

在親職生涯中，家長總覺得青春期的孩子最難應付，孩子的急速改變，迫使家長猶如處在活火山，衝突隨時發生。要處理這個階段的衝擊，家長宜把眼光放遠些，知道青春期的改變是子女即將長大成人的先兆，這一切都是青春期帶來的自然轉變，自己也曾經歷這個階段。要安然渡過這個階段，家長便要調整心態，接受雙方在關係上的轉變，亦要檢視自己的行為，重新為角色定位。若家長能配合青少年的成長需要，多以朋友的姿態與孩子相處，摒棄過去無微不至的照顧方式，改變以往沿用的管教觀念，在設定的範圍內賦予子女權力，讓他們學習獨立自主，協助他們承擔責任，讓他們體驗成長的苦與樂，親子關係便會融洽愉快。

