

5.6 教養技巧

5.6.1 大個仔反叛 事事對着幹

大部分孩子進入青春期後，都會像你的孩子一樣重新釐定自己在家庭、學校和朋友之間的位置，媽媽必須明白，不要把焦點放在兒子專門跟你作對這一點上。

以前媽媽是兒子生活圈子裏的權威所在，他遵守的自然就是媽媽授予的價值觀和行為指標。當孩子開始摸索自我價值時，對外來的要求難免抱持懷疑態度；加上現代教育鼓勵追求平權。兒子的反叛表現，可能源自測試自己的能力和價值，把行為規則內化成爲「我的價值」。此時，媽媽可以改變策略，建立一個明確的標準、界限，強調他在家庭成員之間的角色和相關的權責，需要承擔。

如果他能製定一個合理的作息時間表，按章處理，媽媽便可讓他自理，並事先例明賞罰原則，一旦欠交功課，或因遊戲忘形而影響正常作息，媽媽會按事先定好的規則削權，再由媽媽重掌話事權，直至觀察期滿，孩子才能重新「自主」。這樣，媽媽可從容而正面地用觀察者的身分引導孩子

兒子在自訂時間表、實踐中會學習到自理經驗，有利孩子增強辨別是非的能力和建立正確價值觀，也確保優質的母子關係發展。

明報 2009年7月26日

5.6.2 代溝嚇死人 邊個有問題？

孩子一到青春期，家長總覺得他們「換了一個樣」，跟從前那個乖寶寶不再一樣，因而產生焦慮與困惑，感嘆又唏噓！

青春期是指一個長達十年的人生階段，可以細分爲三個段落：早期、中期、後期，是孩童期及成人期中間的備戰階段。

●早期（10至13歲）

最重要的變化在於身體發展，孩子正處於被動位置，一個人開始、經歷或完成一些必經的生理變化。

●中期（14至16歲）

這是社會上經常談論的青少年期，年輕人開始擁有較強的自我控制空間，嘗試主導行為及思想的改變。這時期開始出現所謂的「青少年文化」，往往以個人選擇的衣著、髮型、音樂品味、嗜好等取向表現出來，在集體中尋求自我定位，很喜歡試驗和探索，有時也顯示鬼主意多多。

●後期（17至20歲）

開始迎接成人期，有些青少年離開學校，投身社會，他們較多思考成人期的社會角色。

當子女處於青春期，家長可以提供以下輔助：

1.了解孩子

樂意聆聽和溝通，給予情緒上的支援。

2.支持探索

支持孩子探索和試驗，鼓勵獨立和自我的形成。

3.商議規則

跟他們一起設定合理的規則，並有耐性地執行。也應有重複協商的準備，不可能一個規則適用於所有情況。

4.控制情緒

不少家長對青少年的鬼主意顯得不耐煩，企圖加以遏止；另一方面，孩子的要求多多，好像終日為零用錢及花費事項與父母討價還價，令家長擔憂。不過實驗與探索都是這個階段的成長經歷，孩子在探索中確立他們的價值，家長明白這些行為的反射意義，耐心地支援和協商，不但有助解決眼前的問題，更有助建立長期成熟互動關係的價值，爸媽們可千萬不要氣餒。

明報 2009年8月2日

5.6.3 何天倫要問得準確

何教授現為美國俄亥俄州大學物理系教授，跟太太在教育女兒的方針，開始時迥然不同，隨着不斷磨合，才互相了解彼此的目標一致。何太太Lain補充：「他希望女兒有不同經驗，我則着重紀律，好像每年暑假，我希望她們可以工作，學習與人相處，這些都不是父母可以教她們的。」

科學家爸爸，如何延伸孩子的好奇心？Catherine說，每當自己有疑問，父親總會說：「我都不知道，不如一起找答案！」

Christine自言從小對人有好奇心，「我想知道人家的想法，爸爸常常會鼓勵我幫助其他朋友，跟其他人談天，這亦幫助我跟不同年齡的人都可以相處愉快。」

Catherine，當我功課遇到不明白的地方，他會不住對我說：Ask the right question.....其實，愈問得細緻，會愈了解自己真正不明白的地方，這一點也令我留心別人問得準確，有助我了解重點，給予別人想要的答案。

何天倫坦言，讀書不好的，將來在社會上一樣可以很成功.....年輕人，不一定要讀書好，最重要做一個堂堂正正的人，對社會有用處，尋找自己的路。

香港經濟日報 2009年5月15日

5.6.4 家長了解濫藥資訊 助子女「百毒不侵」

教育城是其中一個家長資訊提供機構，剛製作了一個名為「百毒·不侵」網頁，「百毒·不侵」內容分為毒品資料、教學資源、經驗分享、專業錦囊、家長

錦囊、禁毒網誌六個部分，其中家長錦囊列出濫藥徵狀、與懷疑有濫藥的溝通技巧，「百毒·不侵」網址為：www.hkedcity.net/article/special/drugs/index.phtml。香港大學社會工作及社會行政學系聯同東華三院越峰成長中心合力製作的「無毒家教有妙法」家長禁毒教育資源套剛推出。

為面對不同子女情況的父母，提供有關親職和禁毒知識、態度和技巧方面的錦囊。

家長和老師可於下列兩個網址下載資源套：www.parentedu-fightdrug.org.hk和 www.nd.gov.hk。

星島日報 2009年8月7日

5.6.5 空姐三招啓發親子秘笈

要子女跟青少年問題「絕緣」，最有效的方法便是從小「防患未然」。「若果十二歲前不跟子女建立關係，十五至十八歲便管不到她。」

管教子女其中一個原則是要「恩威並施」，別過分溺愛他們，同時亦不能過分嚴苛；子女做得好的地方要讚賞，但做得不好，亦絕不能「以暴易暴」，「如果子女有兩科不及格，責罵的說話絕不能衝口而出，相反，應問他有什麼計畫及打算，將心中所想正面地與子女分享，這個方法一定有效。」若果子女心情不佳，可留待他們恢復心情才開口，最重要是讓子女知道，作為父母的很想他們明白我們心中的所思所想。

要促進親子之間的溝通，可參考「空中小姐三部曲」，即 **listen**（聆聽）、**acknowledge**（確認）及 **explain**（解釋）。「空中小姐首先會細心聆聽客人的需要，最後她會盡自己能力範圍協助客人，如果辦不到，亦會解釋為何未能滿足你的需要；為何我們總覺得空姐的服務好，是因為感受到她們溝通的誠意，若家長多用這些招數，孩子定會樂意跟家長溝通。」

子女的行為與說話背後，其實隱藏了他們的價值觀，與子女多溝通正正可以更能掌握子女的價值觀。

「愛需要付出很多，但若不去愛，所付出的代價更大；當孩子最不值得愛，他們就更需要愛！」

星島日報 2010年2月19日

5.6.6 有女初長成 憂情竇初開

女兒 13 歲，長得標致可人，甚受男同學歡迎。最近，她帶了一個男同學回家，說幫忙維修電腦。我們懷疑兩人拍拖，但又不敢直接問她。我們認為中學階段不應該談戀愛，如何是好？

輕鬆閒談 建立平台

首先，家長從了解兩人的友情程度入手，不要設定「男女朋友」的關係，例如在輕鬆閒談時，讓那個男同學表現熱心，是否還要幫助其他同學？看看女兒反應。

無論女兒承認或否認，父母可以乘機抒發自己對太年輕拍拖的感想，例如一齊好玩但生活不止玩樂，讀書對她將來能獨立自主的重要。

緊記這是和女兒的溝通，故必須留意她的表情反應，不時停下來，讓她說出自己的見解，並讓她說完；切勿一聽不對勁便搬出大道德壓場，應嘗試明白她的想法，然後慢慢引導她發掘盲點，再指出可供考慮的其他想法和做法。

訂立底線 顯示關心

家長顯示出願意傾聽、理解孩子的想法，才能調整出一套合家長管教理念，又能容納女兒成長所需空間的生活規則，例如女兒平日專注好功課，周五六才能有活動時間；和男女同學大伙兒一起玩比較合適，但兩人單獨躲在房間內就不可接受；上街去哪、時間和誰人一起，要準確告知爸媽免得擔憂，是負責任的成熟表現等。

最重要的是訂立底線要以保障女兒利益為依歸，而不是「方便管」，女兒感到爸媽出於關心，在社交關係上得到有經驗、可信任的意見，自然會較聽話、少爭吵。而爸媽看見她自律、表現負責任時，也應予以讚賞。

明報 2009年7月19日

5.6.7 不想囡囡拍拖 勿強行阻止 先冷靜再傾談

想清楚事情的優先次序，再找合適的時間、環境和女兒傾談。要留意自己的情緒和語氣，不要說大道理教訓，用諒解、分擔困惑的角度輔導入手。

我們建議在雙方平靜下談話，以關心的態度，輕鬆直接地告訴她得知她與別人拍拖的消息，可以問問對方的簡單資料，由她自己說出來。家長也不用向她施壓，只要告訴她出發點是關心她便好了。

1. 安排時間

家長不妨坦白提醒她學習上的理性安排，分配讀書時間，保持現有學習水平等；

2. 拍拖宜忌

輕鬆教育合適的拍拖節目、好去處，和注意細節，例如到街上逛比到對方的家好，和其他人一起時，可觀察對方的人品、性格及做人態度等，這對長久相處非常重要。

3. 親密底線

說出兩性不同的身體反應，例如拖手可以，其他則應三思，家長可以過來人身份談自己年輕時的經歷和所見，忌偏重高調理論。如果孩子表現不願繼續談下去，記得告訴她是家中受重視的一員，家人永遠會不計較地向她提供支援，所以天大事情都可以商量，留有繼續談下去的空間。

明報 2009 年 5 月 24 日