



# 陪伴 青春 期 孩 子 的 要 訣

文：文文修女

“士為知己者死，女為悅己者容。”（《戰國策》），  
尤其是熱血沸騰，為成長、為理想而執著的青春期的青少年。

正如艾力遜的生命八階中，十二至十八歲的青少年，他們的生命任務正是認清自我身份，建立起自己明確的自我觀念，並追尋自我方向以成就未來的自我，否則就淪為角色混亂，找不到自己的方向。所以，這段時間的年青人，喜歡突出自我，不再像幼年時，一切由父母作主，他們需要有自己的空間，不想父母以教條規限，更不愛聽人生大道理。



## “藕斷絲連”的青春期的



很多家長向我訴苦，子女長大了，高小或中學就不聽話，處處跟他們作對，他們竟像變成小魔怪，我的順從小孩就消失了，使我激心！

其實，這是孩子成長的自然現象，作父母師長的，要以豁達的心胸，支持他們的成長步伐，無論是生活或學習都要把主控權交回給孩子，尊重他們成長的表現。因為青春期的子女正邁向成熟的過程，他們表現得獨立、自信，但因這期間他們仍在發展中，難免有遲疑困惑的時候。因此，他們還需要跟父母溝通、請教，這是連結。但怎樣的連結最好？“藕斷絲連”最好。即父母師長打從心底支持子女的獨立、成長，這是“藕斷”。然後，當他們有安全感、價值感和情感有

需要時，仍可得到父母師長的陪伴和指導，這就是“絲連”。這樣的主導權該落在孩子身上，即他們是自己成長的主人，我們隨時輔助他們，並給予紓解和引導。

青春期的少年人，會跳出家庭的小圈子，喜歡與同儕分享，有自己的喜好，熱衷於流行文化、會追求偶像，衣著髮型也有自我表現的要求，此時難免發生代溝現象。如果父母開明接納和諒解，就不構成親子關係的嚴重障礙。



其實，青春期的子女，也樂意與父母分享，需要他們陪伴，但不是像幼小時由雙親主導一般，而是由他們自我主導。

首先，要讓青少年能與我們分享他們的成功、得意之處。即使他們渴求獨立自主，也更需要父母的肯定，千萬不要潑冷水，不然就會自閉門戶，他們今後會一切都隱瞞你。當他們得意，不管與課業有沒有關係，作為父母的只要真心聆聽、給他掌聲、錦上添花也就好了。當孩子分享得意的事情時，也是在他內心長出增加力量、使他感到“長大真好！”的最佳時機來長養親子關係。

在他們困難時給予陪伴也是十分重要的，青

少年多數自尊心較強，有佳績樂與同儕分享，但處於困境則未必肯與他們披露，還是回家尋求父母幫助，這是我們支援他們的好時機，也是與他們共建親子共融的關係的好時機。

此外，掌握可能時機，與他們討論將來的職業興趣，給他們建議可如何發展，但要以更新的方式，青年人最怕老土、專制的言論；更不要盯著他的成績，不可以分數衡量他們，這只會使他們反感！

此外，為孩子的成長，我們作為父母、師長的都要努力，把溝通的方式更新，且留意陪伴青少年成長，作父母師長的有兩大忌諱：

## 第1

是小題大做。因為現代的父母多半是過度關照、凡事擔憂、容易把小事當大事來處理，壓制子女成長的機會。即使父母是一片好意，卻會凸顯子女的無能，這一來，他們容易對父母引發怨懟。

## 第2

是對孩子的嚴重困擾視而不見。例如：孩子被欺凌或與異性朋友分手，又或學業不斷受到挫敗等，這對青春期的青少年是十分傷痛的，因他們年輕不會拿捏，的確需要支持，給予客觀的參考，和提供解決的建議，更重要的是親情的支援。





對以上的困境，一般青少年大概可分為三種反應：

### 第1種


當他們遇到這樣的困境時，身心會出現嚴重的不適應，其徵兆是夜不成眠、動不動就哭泣、頭髮甩掉得厲害、指甲被自己咬到皮開肉裂，甚至自我封閉、拒絕上學等。這都意味著：這孩子遇到嚴重的困擾，不管他講不講，父母都要主動陪伴支援，並設法與他一起找出解決的方案。



### 第2種

是孩子沒有以上嚴重的身心症，但經常心情低落，處於不快樂的狀況中。這時，父母不必太心急介入，只給予陪伴和支持，放手讓子女自己走過。但必須給他/她信心，父母都愛他/她，肯定支持他/她。困境會轉化為生命的滋養，衝破暗潮，重見光亮的人生，就靠爸媽愛的支援。

### 第3種



是在生活上遇到小小困擾或煩惱，如長了青春痘、髮型不如意、與朋友鬥氣等，心裡有不暢快，臉色一定不好看。只要接受他們的情緒，提醒他們不要把自己的不如意遷怒於家人，他肯講，我們樂意聽；他不講，就讓他慢慢地自己化解，千萬不要勉強。孩子也有自己成長的歷程，讓他們自己去面對，就是讓他們成長的機會。建議多利用紙條、咭片表達心意，讓彼此多了解。其實子女成長的過程，我們也曾經歷過，成長之路不是平坦的，只要讓孩子明白，自己常在我們愛的陪伴下，培養出堅韌的耐力：喜樂成長、笑看人生。



## 接納、扶持並給予成長的空間

有家長向我傾訴：“我的孩子一直都很乖，很聽話合作，可是升上小學六年級後，就變了喜歡爭拗，不服從指令，真令我煩透了！”

我們當明白，青少年主見強，喜歡挑戰權威，這是他們青春發展之特徵。因為外觀的變化，生理、心理的衝擊，加上強烈的自我意識，致使他們對別人的批評特別敏感，更容易使情緒起伏變化，反應也特別強，若出外找不到合適的衣著或剪出不合意的髮型，都會大發脾氣。同時，他們對很多事情都有自己的主見，正因為他們的觀察力提升，見識廣了，時代步伐急速，使青少年的意見與上一代父母的看法有所不同，這是必然的現象，他們會因此批評父母想法落伍，時常發生磨擦。而且，青春期的青少年要求自我認同，找尋自我地位，促使他們向父母爭取更多的自主權利。而為了達成一生重要的成長目標，他們對不願意放下主權的父母提出抗議，若雙方爭持，則易墮入無休止的家庭爭戰中。

如果我們了解青春子女會有成長的徵兆：即自我認同、追求偶像、反對權威，且不刻意壓制，就不會加劇他們的反叛態度。承認子女在此階段會有自己的主見，把愛唱反調視為他們成長的特徵，是必須經歷的過程，不強求孩子一定要依照父母的意願而行，給予他們空間，並與他們平心靜氣地商討他們的建議，支持他們合理的要求，大家有商有量如朋友般去面對問題。更明白他們要求別人注意，學會欣賞他們，並給予他們應有的權力，懂得放手，即恰當地權力下放，肯定這些現象都是成長的步驟，以一顆慈心扶持後進。人心肉造，他們也是有良心的一群，肯定會感到知遇之恩，且會杯水之恩，以湧泉相報。

在這階段能接納、扶持和給予他們成長的空間，讓孩子能順利成長，則換來能孝順，以感恩來回報的下一代，更會避免家庭不和，正是雙贏的做法。

（文文修女：資深小學教師）