

放下身段 親子更麻吉

親子天下雜誌

親職教育專家 楊俐容

青春期是介於兒童和成年之間，非常重要的過渡階段，卻也是人生中親子關係衝突最大、最多的階段。對青春期的孩子來說，這階段的親子關係變化是蛻變成獨立個體必經的過程；對父母而言，卻是必得接受的適應課題。

甜蜜寶貝有了不能說的祕密？

兒童期的孩子，像個「甜蜜寶貝」，天天繞著你、什麼事都告訴你，寫作文的時候，還會寫「我的偶像是爸爸（或媽媽）」。青春期的孩子，卻儼然是個「外星人」，讓人不容易理解，開始會說「這是我的隱私」，對待父母的態度，「父母說了算什麼」的比例也逐漸多於「父母說了算」。

事實上，這是因為青少年的認知能力與人際範圍都在拓展，接觸到更多人事物，逐漸發現原來父母親只是個平凡人，並不像小時候以為的那麼偉大。這些原因使得青少年不再像小時候那麼信服父母、心中的父母形象也逐漸「去理想化」。

這個「去理想化」的過程，是青少年開始掌握自主權、學習做決定的必要歷程，青少年在情緒和行為上才不致於太過倚賴父母，並漸漸擁有獨立的能力。隨著青少年的自主性增強，對父母的依附感會減弱，再加上朋友的地位逐漸攀升，使許多父母感到失落，認為孩子比較愛朋友，而不像以前那樣愛父母。事實上，對青少年來說，親情與友情並非一端高、一端低的蹺蹺板，多數孩子不會因喜歡和同儕在一起，就減少了對父母的愛。父母必須有這樣的體認，才能以持平、甚至喜悅的態度看待青春期的成長。

在青少年衝撞原有的界限、嘗試獨立自主的階段中，父母的教養方式仍然有非常大的影響。父母首先要認清自己的管教方式，並且朝理想的模式去調整。

教養孩子的四種典型

一、**權威民主**。此類型的父母比較接納並尊重孩子原本的特質，對孩子的情感需求能給予溫暖回應，對孩子生命的參與度也高。但父母仍擁有一定的威信，雖然在孩子能力範圍內尊重他的決定，但在孩子能力範圍外，父母會和孩子一起建立規範、劃定行為界限。

在權威民主教養下的青少年通常擁有較好的自信、自尊，社會性比較成熟，學業成就也比較好，因為他知道自己要承擔後果、要負起責任，念書是為自己，追求的是自己的人生。

二、**威權專制**。威權專制的父母，比較容易以情感來掌控孩子，甚至會拒絕、貶低孩子；對孩子的要求較有強制性，經常採取處罰或獎賞的方式。這類型的父母總認為孩子應該聽父母的，因此容易過度控制與干涉。

威權專制的父母多半不能體認到孩子漸漸在成長，比較不願意聆聽和尊重孩子，也比較難調整親子互動模式。如果孩子順從父母，學業表現可能會比溺愛型和冷漠型好一點，但孩子的彈性、創造力、調適力，就會比威權民主型差一些。如果碰上很有主見、不太順服的青少年，親子間就會衝突不斷、對立緊張。

三、**溺愛型**。這類型的父母給孩子的情感非常豐富也很溫暖，但對孩子真正的需要則不見得那麼敏銳。他們對孩子過度寵溺，也不太對孩子要求，甚至即使孩子沒有能力為自己做的決定承擔後果，也放任孩子去做，再幫他收拾殘局。這種嬌寵所造成的問題是最嚴重的。被溺愛的青少年自我管理不好、學業表現不佳，容易違抗頂嘴、沒大沒小，任性而為。

四、**冷漠型**。比較少見，但很嚴重。這類型的父母也許因為自身的問題而顯得很冷漠，不在意孩子，甚至排斥孩子。有些父母因為管不動，就對孩子說，「隨便你，我再也不管你了！」被這樣對待的青少年容易變壞，因為他心裡知道，「連父母都放棄我了。」欠缺父母愛跟關懷、經常遭受排斥和冷漠以對的青少年，通常情緒管理很差，容易有反社會行為，學業、自尊各方面的表現，都不理想。如何在親子雙方都安適的狀況下，鼓勵青少年獨立自主，又能維繫一定的親密關係？

◆給父母的——愛青少年守則：

要管、要放、要欣賞；不黏、不棄、不囉嗦

- 要管、要放、要欣賞

大事一定要管。如果大事不管，青少年會覺得，「你根本就拿我沒辦法」或者覺得「你不想要我了」。但管大事之外，父母也要學會「放小事」，孩子獨立自主的能力才有成長的空間。

什麼是大事？什麼是小事？這需要透過優質溝通和孩子建立共識。建議父母，持續關切孩子的生涯興趣、設定兩性交往尺度，明白掌握幾項重要價值觀如誠實、正直等；至於跟孩子生活相關的細節，如：跟朋友聊什麼，喜歡怎麼穿著，只要不對別人構成困擾或違反社會規範，這些小事就隨他吧。

每一代的青少年都有他們專屬的文化，包括用語、穿著等，也許父母看了不怎麼順眼，聽起來不怎麼順耳，只要不是很嚴重，父母最好不要管。

孩子的世界拓展了，會帶給父母新的衝擊，有些衝擊讓父母不舒服，但也有些衝擊會帶著父母開拓視野。例如他們念書所獲得的許多知識，已經慢慢超越父母過去所學習的。

當青少年聊到課堂上或生活上學到有趣的事物時，父母能否調整心態，從「施者」的角色轉換成「受者」，真心讚歎孩子的成長，是決定親子關係會日漸親密或漸行漸遠的關鍵因素。

父母一句：「你好棒喔！可以告訴我這麼多知識。」甚至在看到孩子能力增長時，主動告訴孩子：「你已經長大了，有些事爸媽要放給你自已作主。」這種欣賞的態度會帶出孩子的獨立自主及自信自尊。

《親子天下》雜誌針對國中學生所做的調查發現，「國中學生最主要的煩惱」高居排行榜前四名的分別是「課業或生活壓力好大」、「缺乏自信覺得自己沒有什麼優點」、「不滿意自己的外貌或身材」、「父母對我的要求或期望太高」。結果顯示青少年普遍自信不足，家有青少年的父母還需多多加油，學習以鼓勵與欣賞，而非指責與批評的眼光，來看待青春期的孩子。

- 不黏、不棄、不囉嗦

青春期孩子對同儕的情感需求愈來愈高，對父母的需求則慢慢降低。即使和父母的感情很好，遇到同儕時，也會想撇開原本和父母牽著的手。不想讓同儕看見，只是因為想獲得同儕的認同，而不是因為不再愛你。

父母如果能體認，適度拉開和父母的距離是青少年獨立的必要條件，也是父母卸下部分的照顧責任，重新享受自我的契機，也就不會有失落感，以致於一直想黏在孩子的身邊。此外，不管有多大的衝突，多麼的受傷，都不要放棄青春期的孩子，這非常重要。

即使還沒有摸索出雙方都覺得安適的親子互動模式，仍然要傳達你對孩子的愛與關懷，例如，你可以告訴孩子，「我也覺得很挫敗，不知道要怎麼辦。可是我還是很希望能夠和你一起解決問題，讓你過得比較快樂。」青春期的孩子還沒真正成熟，內心也還有脆弱之處。他們對自己的判斷，多半來自別人怎麼對待他，如果他感覺自己是被放棄的，那麼他也會放棄自己。

青少年最討厭父母囉嗦，尤其父母所說的幾乎都是耳熟能詳的道理，他會覺得「我早就知道了，為什麼還要一說再說」，要做到不囉嗦，就要學習良好有效的溝通方法，必要的時候，可以徵詢專家的意見。

◆給青少年的——愛父母守則：

不批、不鬥、不賭氣；要信、要說、要負責

兒童階段，父母是掌握親子關係的關鍵人物，青春期的孩子逐漸邁向成熟獨立，面對親子關係，也開始要擔負一些責任。

● 不批、不鬥、不賭氣

青少年的認知快速發展，對很多事情自然帶著批判，但青少年要了解，父母是平凡人，也需要人性關懷，別老是帶著批判的眼光看待父母。坊間提倡父母和青少年做朋友的主張頗多，卻極少有人提醒青少年，學習以對待朋友的方式來對待父母。

青少年必須試著別跟父母賭氣，因為賭氣就會關閉溝通的大門，這對雙方都沒有好處，青少年也該學習如何和父母好好溝通。

- 要信、要說、要負責

要相信多數父母都是真心愛孩子的，雖然他們用的方式不一定是最好、最適合的。相信父母愛的信念會帶給青少年很大的力量，即使遇到衝突挫折，也願意努力突破。

學習對父母說出你最真實的感受與想法，如果覺得當面說不自在，用寫的或其他表達方式也可以。

青少年爭取自主、爭取獨立，相對的就必須要盡責任、能承擔，父母才會把權利給你，這是一體的兩面。你愈負責，就愈能跟父母爭取到獨立自主的權利。

有人說：「青春期是人生最狂飆也是最困難的一段旅程，而做青少年的父母可能是唯一更艱辛的經驗。」青少年追求獨立的過程必然衝擊兒童階段穩定的親子關係，這當中的波瀾起伏總是讓做父母的如履薄冰，但許多研究都指出，這個看似艱辛的課題，其實並沒有想像中那麼困難。每個青少年的特質雖然不同，但是陪伴他們成長的態度和方向，卻是大同小異的。父母如果能夠放下身段，以接納、尊重與欣賞好好的陪伴青少年，就能夠幫助他順利度過這個人生歷程。

這個階段的父母親看到孩子的世界正在開展，也開始要面對自己成年期的最後階段。青少年也要了解，當孩子長大，就意味著父母即將結束他們在成年期最重要的任務——「養兒育女」，也是父母面對年華老去、特別容易感傷的時刻。只要有這個了解，青少年對待父母就比較能夠和顏悅色。

青春期的親子關係需要雙方共同營造，如果青少年和父母都能夠試著跳脫自己的角色來看待對方，了解彼此的生命歷程，互相關懷與支持，在這一路前行的旅程中儘管崎嶇難免，仍然可以是一段很棒的旅程。（採訪整理/蔡珮瑤）