

本期主題：

親子關係-你愛對了嗎？

主題摘要

1 版 專家專欄

導讀

青春期的孰忍孰不可忍？

2 版 親職專欄

親職教養檢測儀

親職廚房上好菜~親子動(井)

3 版 少年交流區

話中的秘密

4 版 社區交流道

有愛無礙 攜手未來

暑期團體活動花絮



臺北市民當家熱線 (免費專線)



親子關係是波動的，有時甜蜜、有時衝突、有時感動、又有時緊張，面對孩子不同年齡有不同的發展任務，身為教養者的父母如何運用智慧來管教子女，如何和子女進行有效的溝通？這是需要學習的重要課題。國外學者馬寇比與馬丁（Maccoby & Martin, 1983）將父母管教類型分為開明權威型、專制權威型、寬鬆放任型、忽視冷漠型，從學者的觀點不難發現，就算同類型也並非僅有單一態度，然而開明權威型的父母較被推崇，這類型的父母用溫暖、耐心的態度來鼓勵與引導孩子，關懷中仍會給予孩子適當的約束。那麼當個開明權威的父母生活上該怎麼做呢？

本期專家專欄「青春期的孰忍孰不可忍？」特別邀請親職作家陳安儀分享教養寶貴經驗與親子溝通技巧，以生活事件為例，幫助家長了解如何當個有智慧的父母；親職專欄以問卷測驗來檢視父母的教養種類，及擁有良好親子互動的方法，另介紹坊間流傳形容父母管教方式的名詞釋義；少年交流區透過不同情境的親子對話，協助父母與子女理解彼此藏在情緒背後的真實語意，進而促進有效的溝通。本期內容豐富請各位跟著我們的腳步，一起來學習親子這門必修課。

青春期的孰可忍孰不可忍？

文/親子教育專家、新聞記者陳安儀

女兒邁入青春期，有些言行舉止常惹得我很惱怒。專家說，青春期的孩子腦中還有部分沒發育完成，所以容易健忘。我可以容忍她的健忘，但我無法容忍，每當我提醒她別忘記重要事情時，她總回以「妳很煩耶！」「妳很囉嗦耶！」「不要再唸了行不行！」這樣的態度。

星期日全家一起出門，我看到她走路一拐一拐，整隻鞋子扭曲變形，一看，一雙新鞋的後跟又被她踩壞了。我很生氣。更生氣的是，我指出鞋子被她踩壞的時候，她又回我：「妳不要再唸了！」這下，我心頭火起：「講一次如果可以改過，我又何必講第二次？」老公本來還站在女兒那邊，叫我少說兩句。回到家，我指著她的四雙鞋給老公看，清一色都是鞋跟凹陷，鞋頭還新新的球鞋，就此變形、破爛。而且無論我怎麼提醒她，鞋子踩壞了請她自己出錢買，她都一副無所謂的樣子，看了實在又氣又心疼，連她爸爸也無話可說。又比如今天，她無意間拿了弟弟的玩具，弟弟告訴她之後，她卻故意不還。我請她還給弟弟，她卻對我揚眉、吐舌頭。更多的時候，她會對著我的小責備回以「哼！」不屑的表情，於是，往往本來一樁很小的小事，把我氣得火冒三丈！恨不得伸手給她一個巴掌！

看過親子教養書，我已經盡量遵從幾個教養大綱，除了「體諒青春期健忘症」之外，我通常：

一、管大不管小。

衣著、髮型我都不干涉，她蓬頭散髮覺得那樣比較美，不願意紮辮子或夾髮夾，雖然看起來很不舒服，但這些不至於有嚴重影響品行或生活，因此我便強迫自己不去提這件事。穿衣服，她自己搭配，像出門要不要穿外套、穿短袖長袖....等等，這些都由她自己決定，我不吭聲。甚至她的房間、書桌要怎麼收拾、該不該清理，除非影響到家庭公共空間的整潔，否則我也都不過問。

二、給她隱私。

我從不去翻她的床鋪、偷看她的日記。（就算無意間看到什麼，通常也裝做沒看見）她可以關門，如果她需要，甚至我不阻止她鎖門。

三、給她自己作主的機會。

我鼓勵女兒試著自己坐公車出門，逛逛書店、買買小東西；我讓她自己訂定功課、練琴時間，自己選擇英語課程。甚至，連家族活動，也給她選擇是否參與，不強迫她一定要跟大家一起。

四、諒解她的粗魯。

青少年是成人體型裝著兒童的靈魂，還無法好好操控身體，所以常常粗手打破東西。通常，我只要求她自己處理善後，不會予以過度責備。好笑的是，前兩天，她的腳底板不知怎麼回事，一小塊玻璃渣刺進肉裡，我花了半天才幫她用夾子加針把玻璃碎屑挑出來。她淚眼迷濛的對我說：「媽，家裡要再掃乾淨一

點.....」我只好帶著同情的眼神回答：「可是在你房間打破東西的是妳自己耶！那妳下次要掃乾淨一點喔！」

此外，我也摸索出了幾個減少跟青春期孩子衝突的辦法。

一、機會教育，讓孩子看見自己的態度。

有天晚上，她提醒我：「媽，以後不要給我買花花的襪子了，只要白色的就好。」我立刻回答：「你交代我的事，我都記得，也沒嫌你煩噢！」霎時，她滿臉通紅，一副尷尬樣：「好啦好啦！以後我不會那樣說了啦！」

二、以客觀描述代替說理。

看到很邋塌的女生時，裝做不經意的說：「這樣看起來，還真像胖胖的歐巴桑啊！」、「啊！額頭上那麼多痘痘，一定是因為瀏海悶住了！」輕描淡寫，反而比義正詞嚴還有效。曾幾何時，原本披頭散髮的孩子，每天自動自發的將頭髮梳成漂亮的馬尾了！

三、以鼓勵代替責罵。

當她偶然穿出合宜搭配時，用力讚美一下。當課業或是作品用了心，立刻大加鼓勵。青春期的孩子很介意別人的眼光，一方面自大自尊，一方面又缺乏自信。因此，適當的讚美可以增強孩子朝正向前進。

四、情緒不佳時，親子暫時隔離。

近來，我突然發現，我越來越少發脾氣了。當然，這不是她改變了，而是我.....習慣了！我習慣在她情緒不好，或是自己情緒不好的時候，儘量先離開爭吵現場，讓雙方處理好自己的情緒，改天再討論爭執的議題。通常，經過情緒的沈澱，其實孩子自己也知道錯誤的地方，會感到心有歉疚，屆時再約法三章，其實效果往往比在雙方憤怒的狀況下爭吵要來得有效。所以，爭吵三分鐘，通常我給自己的盛怒時間儘量維持在三分鐘以內。超過這個時間，最好先掉頭離開，以免說出或是做出憾事。

五、讓「自然結果」代替「囉唆與提醒」。

孩子長大了，慢慢要讓他自然承受結果，不必再凡事提醒、囉唆。忘記帶東西，不願意按照父母的提醒做事，那就請自己承受自然的結果.....一次代價，比千百次囉唆的提醒都來得有效！大吼大叫，就免了吧！.....當爸媽的，可以少死很多根細胞噢。

最後，很幸運的，當孩子還願意讓你抱抱、親親的時候，請不要輕易讓機會溜走。多用力抱抱比父母還要高的孩子，親親他青春期的痘臉頰吧！然後想著，感謝上天，賜給我一個漂亮、活潑、沒什麼大問題、乖乖的孩子.....火氣呢，也就隨之煙消雲散了~