

青春期的孩子刺傷你了嗎？不要因為怒氣，就把孩子推到無法掌握的世界！



未來 Family 2019年8月20日

作者：尚瑞君(未來 Family 專欄作家)

當孩子步入青春期的時候，第一次嚴重的衝突或是頂撞，嚇到你了嗎？還是，你已經在腦海中預先練習過好多次，隨時可以準備迎戰？甚至，當孩子乖戾怒吼時，身影模糊交錯中，讓你恍惚看見了，青春期時狂妄的自己？

親愛的父母們，我們都不要那麼玻璃心了！自己的青春期，雖然漸行漸遠，遠到孩子的青春期卻被歲月推在你眼前，就用耐心與愛心，包容與接受，這一切的衝擊與改變。

不要因為怒氣 就把孩子推到無法掌握的世界

現在孩子的營養好，青春期普遍來的早，往往在第二性徵開始出現前，他們的情緒，就因為多元資訊的刺激，已經更早一步就進入青春期。我家兩個兒子，都是從小五開始，進入情緒青春期的風暴。你要想著，孩子在正常的長大，我只是要協助他，平穩地度過這段身心靈巨變的日子，慢慢地長成好大人。

青春期的孩子太傷人嗎？他們是會故意挑釁，測試你對他們的愛，在不在？夠不夠？但要相信，他們不覺得這些行為，會對父母造成傷害，因為他們並不想傷害父母。所以，不管發生什麼樣的狀況，父母一定要忍得住氣，不可以動手打孩子，也不要出言辱罵孩子，一定要忍住。

現在性觀念開放，加上毒品氾濫，如果孩子在家中，感受不到愛與溫暖，他就會在外面尋求慰藉，不是在性愛裡宣洩，就是在毒品裡沉淪，這兩件事，對身心靈都還不成熟的孩子，都會留下無法抹滅的傷害，所以，真的愛你的孩子，就要忍住氣，不要把孩子推到無法掌握的外界。

青春期的孩子，他們只是要更多的尊重與自由，那我們要怎麼滿足青春期孩子的需求？要怎麼跟他們溝通呢？

一、愛與尊重。

每個人都需要被愛與被尊重，特別是青春期的孩子，性格很囂張，情緒卻很脆弱，為了證明自己長大了，他為了反對而反對父母，卻又不知道自己是誰？對自己還沒有建立好真正的了解與認知。如果父母也關上了愛與溝通的門，他正在快速發育的杏仁核，卻會給他無比的勇氣，去做驚世駭俗的事，他們只顧往前衝，不會管後果的。

父母要給孩子足夠的愛和包容與安全感，在平常跟他聊青春期孩子可能會遇上的身心靈改變，跟他說只要他做好自己本分該做的事，其他的事，只要不違法犯紀、不傷風敗俗，尊重他對時間的安排與規劃。孩子如果需要父母的幫忙，也可以提出協助，這樣孩子就會有安全感。

青春期的孩子，正在從感性世界中，要發展與建構出理性的思維。父母要用智慧，多跟孩子做理性的溝通與訓練。讓孩子多思考、多表達，他就會從混亂中找出脈絡，建立信心，他其實真的很想證明自己，已經長大。

要用對待大人的方式對待孩子，同樣的要求孩子該有的尊重與禮貌。孩子很聰明的，只要父母用耐心沉得住氣，就可以讓孩子在愛中學得好態度與規矩。

不要干涉孩子的交友狀況，但是可以請孩子帶同學朋友來家裡玩，藉機觀察與了解孩子跟同儕的互動，了解他們之間流行的次文化，拉進代溝與隔閡。像現在在放暑假，我的兩個青春期兒子，偶爾約同學來家裡玩、出去玩、打球、游泳、去圖書館，甚至跟同學約一起在外面吃午餐，我都只要他們注意自身安全，並不會給太多限制，因為我相信他們會照顧好自己。

但是要注意，不要讓孩子在網路社群中，交往不知道真實身分的朋友，在虛幻的網路世界，連大人都會被騙，何況是涉世未深的孩子。我的孩子也喜歡玩線上遊戲，但他們知道不可以私底下跟網路認識的朋友見面。

二、責任與彈性

青春期的孩子，轉眼就要成為大人，他要有足夠的責任意識，可以管好、照顧好自己。讀者私下傳訊息問我，國小孩子要談戀愛，高中孩子到深夜還不寫功課，這些狀況，要怎麼辦？

愛是責任，時間管理也是責任。但愛有彈性，管理時間也有彈性。就時間管理來說，要明確的讓孩子知道，在有限的時間中，要先把必要做的事情做好，比如寫作業、做家事等，其餘時間，才可以做其他的事，不要熬夜，睡覺時間到了，就該睡覺。

家規，一定要從小就建立好，讓孩子學會珍惜與善用自己有限的時間，做事才會輕鬆又有效率。自律能力好的人，才可能享受到時間的彈性。

愛，是世界最美麗的善意。情竇初開的孩子，有喜歡的對象，或是被人喜歡，其實都是很正常的事。可以跟孩子聊聊自己談戀愛的經驗，讓他知道這樣的情愫，在成長的過程，沒有甚麼好大驚小怪的。

只是青春期的孩子，要群體交朋友，多了解別人的想法，不要急著變成一對一的交往。特別要跟孩子說：「要尊重跟其他人相處時，保持適當的身體界線，不要隨便跨越界線，也不要讓別人侵犯自己的界線，要尊重每一個人的身體隱私。」

現在性侵案件頻傳，孩子的身體教育要隨時進行與更新。孩子要有完整的保護自己的知識，也要有面對突發狀況的應變能力。不說、不教、不懂，當孩子在來不急應變時，卻造成傷害後，再多的自責與怨恨，都無法彌補傷痕。

明確的跟孩子說，他如果有喜歡的對象，可以跟家人討論，但現在還不是談戀愛找結婚對象的時候，因為，人還會一直長大與改變，喜歡與討厭的感覺或對象，常常會變來變去，也不會絕對。

事情有先後順序，現在要先充實自己的知識與能力，找到努力的方向，盡好自己的責任，做好時間規劃，把自己照顧好，再按部就班的進行後續的人生規劃。

孩子要學會負責任，就從他開始出現有可以選擇的機會時，要常常讓孩子有選擇的機會，他才會慎重地看待選擇這件事。他的時間，他可以選擇快速地做完該做的事，其他再做想做的事，讓他發現其中的彈性與差異。

三、接受與放下

每一個青春期的孩子，都是跳躍在故意與失控間的精靈，他們都會變不一樣的戲法，當你學著同理與接受，就不會覺得那麼辛苦與難受。每一個衝突事件，在覺察與處理後，就應該放下，不要自己再拿出來回憶，覺得被孩子傷害，這樣對親子關係沒有益處。

青春期的孩子，腦部正在急速發育，不要太跟孩子計較。要多給孩子愛和安全感，要相信他的無禮或頂撞，都不是想要傷害你。他只是想要更多的自由、尊重與被了解，你就要讓孩子明白，自由是有責任的，尊重是對等的，同樣的，他們也應該要多了解父母，學著愛父母。

親子之間要保持愛與溝通的雙向交流，要讓孩子習慣跟家人聊天和分享，要讓每一個家人都喜歡回家，只有在愛中匱乏的人，才會在外面急著找尋愛，一定要讓孩子在家有被愛的感受，這樣不管有多少風暴驟起，總是會平穩的過去，再迎接下一個，風和日麗。