

解鎖
青春期教養

買單 化解親子衝突的竅門

文／陳坤虎（輔大臨床心理系教授） 圖／達志影像

主動修復關係

親子衝突後，許多父母

五月的專欄裡，提到青少年時期親子互動常見的衝突，像是「在學校拿到爛成績」、「就寢時間」、「上網、打電玩的時間」……當親子衝突出現，充滿火藥味的客廳，瞬間陷入死寂。孩子「砰」一聲甩上房門，將父母隔絕在世界之外；房門外的父母又氣又惱，很想衝進去再跟孩子理論。心情稍微平靜後，內心不禁泛起父母難為的情緒，同時夾雜不知如何靠近孩子的懊悔與焦慮。

青少年時期的親子衝突，幾乎是不可避免的常態，但真正決定衝突後走向親密還是疏離的，不是衝突發生的頻率，而在於衝突後父母是否能「主動修復關係」。許多父母苦惱於



「不知道該說什麼」或「如何開啟對話」。其實，核心祕訣在於「買單」。買單，指的是找到親子雙方能夠接受的方法，化解先前的衝突與關係破裂，取得繼續往前行的「共識」。

當孩子在衝突中憤怒喊出：「你根本什麼都不懂」或是「為什麼我得聽你們的」，此時，父母最有效的反應，往往不是試圖用長篇大論澄清自己的用心，也不是委曲求全的妥協，而是試著接住孩子的情緒，找到雙方能接受的方法或共識。

父母試著這樣回應：「我看到你現在真的很生氣，很委屈，你覺得爸爸媽媽沒有真正聽懂你的想法。」「你的想法很有道理，或許應該可以找到我們都能接受的方式。」當父母不光想著說教，講道理，爭對錯，承接孩子的情緒風暴時，親子衝突就容易化解。

保持彈性心態

教養孩子，特別是與青少年互動，就像放風箏，

是父母與孩子之間漫長「拉扯」的過程。

隨著孩子年齡增長，自主意識抬頭，生活圈逐漸拓寬，必然不斷挑戰父母原先設定的框架。面對孩子的轉變，許多父母容易陷入兩極化的泥沼：要嘛因為害怕孩子脫離掌控所以抓得更緊，導致孩子更激烈的反抗；要嘛因為挫折所以選擇澈底放棄，採取放任的管教態度。

然而，父母必須在拉扯中隨時「保持彈性」。彈性意謂父母能夠覺察孩子的成長需求，並且根據孩子的成熟度，適時調整教養的策略。當孩子要求更多的自主權，例如渴望與朋友單獨出遊或自行規畫課業時間，富有彈性的父母不會第一時間說「不」，而是與孩子討論可行的方案。

保持彈性不代表毫無原則，而是在確保核心安全的前提下，容許孩子有探索、犯錯與嘗試的空間，讓拉扯不再是彼此折磨的角力，而是陪伴孩子穩健往前行的助力。

累積愛的存款

在家庭關係中，每一次正向、溫暖的互動，都是在為彼此累積「愛的存款」。

許多青少年看似冷淡，抗拒親近，甚至排斥父母的關心，但其內心深處對於家庭連結的渴望從未消失。當親子帳戶擁有豐厚的存款時，家庭便有足夠的資本去抵消不可避免的衝突「提款」，不至於讓關係陷入破產的危機。

累積「愛的存款」並不須刻意營造偉大的時刻，而往往藏在日常的生活互動中。父母主動放下身段，創造「陪伴」的機會，例如陪孩子玩一局他們熱愛的線上遊戲，一起觀看他們喜愛的戲劇，或是談談他們崇拜的偶像。這些不帶教養目的的單純陪伴，能讓孩子感受到自己的世界是被尊重的。

父母的自我修煉

不要吝嗇運用身體語言與孩子互動，在孩子放學後疲憊不堪或考試挫折時，走過去拍拍他們的肩膀，或給予溫暖的擁抱。這種觸覺的連結，往往比千言萬語更能傳遞「愛的真諦」。