

怎樣與青少年溝通

地鐵車箱內的一幕 ...

“一個五歲的小男孩正滔滔不絕地告訴他的媽媽今天在學校裡發生的事情，他還嚷著要把今天在學校裡學會的新歌唱給媽媽聽。坐在他們對面的，是一個十多歲的女孩和她的媽媽。那個媽媽一直在喃喃地向女兒說些甚麼，可是女孩卻只全神貫注地聽音樂和玩她的遊戲機 ...”

這一幕是父母與青少年子女溝通正常不過的情景？還是有甚麼不妥的地方呢？

家有青少年子女的父母經常投訴子女不跟他們說話，或是彼此的談話沒有一次不是以吵架終結的，特別是當談論關於一些敏感話題時：如性行為。是甚麼原因令父母與子女之間的談話變得這麼困難？是不是青少年真的這麼難於溝通？還是其實家長漸漸失去與青少年子女溝通的耐性呢？

有一點是很重要的，家長必須明白子女在青春期所遇到的各項重大轉變。青少年因受到賀爾蒙改變而影響他們的情緒；在這個成長階段，青少年正在追求獨立，他們或許需要更多私人空間；同時他們仍然需要父母的關心和愛護。青少年也正在尋找自己與父母關係以外的身份，渴望知道自己在社會中的其他角色和可以做些甚麼。表達自己的意見或不聽從父母的說話可能就是他們追求獨立的方法之一。

當子女不聽從父母的說話或表達自己的意見時，父母也不必感到被冒犯或沮喪，應該乘這個機會去了解如何改善與成長中子女的溝通。與青少年子女溝通最重要的關鍵是**尊重與信任**。經常提醒子女完成家課、去洗澡、或上床睡覺只會使他們感到不被信任；投訴他們的朋友或對於他們的行為不予以准許也只會使他們感到不受尊重，所以，與青少年談話是需要某些技巧的。

最重要是要知道應該在甚麼時候與青少年子女溝通、說甚麼話、在哪裡說話、為甚麼要說這些東西和怎樣與他們談話。只有當父母以尊重和禮貌

的態度與青少年子女談話，他們才會聽取父母的忠告。父母需要明白子女的看法。如果父母期望子女的言談舉止如何，應該堅決地以尊重的態度跟他們說。當父母要改正子女的行爲時，不應該斥責他們，**這是不行的**。取而代之，父母應該幫助子女解決問題和明白他們的行爲會帶來的後果。說話的語調也很重要，平和的語氣表示尊重或信任；相反批評的語氣只會把父母子女間的溝通變得緊張。

父母在子女的生命中擔當著重要的角色，尤其是子女正在青少年階段，當他們正嘗試尋找自我的時候。坦誠地以尊重和信任的態度與子女溝通，和明白青少年所面對的挑戰，將可以幫助父母變得更加有耐性和更容易接受他們的子女。

文章由小學學生輔導員 **Betty Wan** 提供