

如何與青少年子女和諧地相處

任何家長都要面對處於青春期的孩子，怎樣和青少年子女溝通，對你來說可能是一種人生的挑戰。

孩子在年幼時，由於對父母的依賴性較強，許多事情都要對父母講，父母對孩子也傾注了較多的關心和愛護，所以這時相互間的溝通一般問題不大。當孩子逐漸長大以後，他們開始學會自己觀察、思考，對一些問題有了自己的看法，有時會覺得有些事情沒有必要跟父母說，這樣父母對孩子就會缺乏了解。加之，孩子進入青春期後，身體和心理都會發生很大的變化，這種變化也會影響孩子與父母的正常交流。那麼，家長應該怎樣與青春期的孩子溝通呢？

以下幾種方法可供家長們借鑒：

第一，“先做朋友，再做父母”：

父母與子女之間的關係如要比作朋友的話，就應該成為能相互理解、相互信任、相互幫助、相互平等的知心朋友。只有平等地相處，子女才有可能向家長袒露心靈，你也才能對孩子進行適當的指導。

第二，要創造一種家庭溝通的環境，預留和孩子們相處的時間：

晚飯其實是和孩子交流及共同分享家庭時光的重要機會，要充分利用。如果父母對孩子每晚所講的內容很感興趣，孩子就會覺得有種被尊敬的感受。

第三，要學習“平行交談”的藝術：

即使在你很忙的時候，也應留意孩子在幹什麼，並與之討論交談，這叫平行交談。這種非對抗的環境對父母、孩子都很適合。這樣可以避免“衝突”，加深理解。特別是父親，更要注意學習。既然父親通常在家庭中扮演權威者的角色，因此父親和青春期的孩子建立平等的溝通關係就象一座橋梁一樣減少孩子和父親之間的鴻溝。

第四，要做孩子的顧問，而不是經理：

青春期的孩子開始有很強的自我意識，他們不喜歡被別人命令。他們需要的是顧問、支持者。當你知孩子犯了錯，重要的並不是急切地提出批評，而是幫助他們把事情弄明白，以提高他們解決問題的能力。

第五，要給孩子個人空間：

孩子不希望父母完全控制他們的生活。孩子的房間對於他們是十分重要的，是他們自己的領地，孩子們會在那裡與朋友們交談、吃東西、玩耍，雖然這樣常常會有很大的吵鬧聲，但這是孩子們快樂的表現；父母也不要自作主張去搜查孩子的東西和偷窺他們的日記。孩子會認為父母侵犯了自己的隱私，因此他們會很強烈地反抗你們的干涉。

第六，通過贊揚，縮短心理距離：

每個孩子都希望得到父母的讚揚，家長一定不要吝嗇自己的贊揚。如看孩子的成績單時，不要只盯著考得不好的科目，可先從考得較好的科目看起。如孩子數學考得不好，語文考得好。可以說：“這次語文考得不錯。”這時孩子自己會明白數學沒有考好；但如果說“怎麼搞的，數學考得這麼差！”就會打擊孩子的自信心，也不利於親子交流。

總而言之，只要家長時時留意孩子的表現，及早建立一種健康和諧的親子關係，那麼和青少年子女溝通就不會有障礙了。

文章由王嘉廉社區醫療中心臨床社工石蔚靜