

好文分享：

孩子長大了，父母也要學會換一種愛 ——陪伴國高中孩子走過青春期的親子溝通

孩子進入國高中階段，父母常會發現：「以前那個什麼都願意跟我說的孩子，怎麼突然變得不愛講話了？」、「以前叫他做什麼都很配合，現在卻常常嫌我囉嗦。」其實，這些改變往往不是孩子不愛父母了，而是孩子正在長大，開始建立自己的想法、價值觀與生活方式。

青春期的孩子，一方面希望父母把自己當成大人，另一方面又仍然需要父母的支持與陪伴。這個階段，親子之間的關係，與其說是「管得更多」，不如說是「陪得更好」。

一、先聽孩子說，別急著給答案

當孩子遇到課業、人際關係或生活上的困擾時，父母很容易馬上給建議：「你應該……」、「我早就跟你說過了……」、「這有什麼好難過的？」然而，孩子真正需要的，有時候不是一個答案，而是一個願意理解他的人。

下一次孩子願意開口時，不妨先放下手機，聽他把話說完。可以簡單地回應：「聽起來你今天真的很挫折。」、「如果是我遇到這種情況，可能也會覺得不好受。」當孩子感受到「爸爸媽媽願意理解我」，他才更願意繼續分享。

二、關心成績，也別忘了關心孩子

國高中階段課業壓力增加，升學也逐漸成為家庭關注的議題。父母關心孩子的學習是很自然的，但若親子之間每一次談話都只剩下「考幾分？」「作業寫完了嗎？」「排名第幾？」，孩子可能會逐漸覺得，自己的價值只剩下成績。

除了問「今天考得如何」，也可以問問孩子：「今天學校有沒有發生什麼有趣的事？」、「最近有沒有什麼事情讓你覺得很開心？」、「最近是不是有什麼事情讓你覺得壓力很大？」讓孩子知道：我們在乎的不只是你的成績，更在乎你的感受與成長。

三、給孩子選擇，也讓孩子學習負責

孩子長大後，需要的不只是父母的保護，也需要學習做決定。生活中的小事，可以逐漸讓孩子擁有選擇的空間，例如安排讀書時間、規劃休閒活動、管理自己的物品與金錢。

「你想怎麼安排？」、「你覺得哪一個方法比較適合你？」這些問題，可能比直接命令孩子更能培養他的自主性。當孩子做了選擇，也要學習承擔選擇帶來的結果。父母可以陪伴、提醒與提供建議，但不必事事代替孩子處理。適度放手，不是不管孩子，而是相信孩子正在學習成為一個能為自己負責的人。

四、衝突時，先處理情緒，再處理問題

親子之間有不同意見是很正常的。當彼此情緒都很強烈時，繼續爭辯往往只會讓問題更加複雜。

父母可以先告訴孩子：「我們現在都有點生氣，先冷靜一下，等一下再談。」等情緒平穩後，再討論事情本身。也可以試著把「你怎麼又……」改成「我會擔心……」；把「你都不聽我的」改成「我希望我們可以一起找到一個方法」。溝通的目的不是一定要孩子輸、父母贏，而是讓彼此更了解對方。

五、給孩子一個永遠可以回來的家

青春期的孩子可能會有叛逆、沉默、情緒起伏，也可能開始有自己的秘密與朋友圈。父母不必要求孩子什麼事情都告訴自己，但要讓孩子知道：無論遇到什麼困難，家永遠是一個可以求助、可以休息、可以重新開始的地方。

一句「如果你需要我，我一直都在」，有時候比很多大道理更有力量。孩子的成長只有一次。當孩子慢慢走向獨立，父母也需要學習從「替孩子做決定」，慢慢轉變為「陪孩子做決定」；從「要求孩子聽話」，慢慢轉變為「教孩子思考」。

最好的親子關係，不是孩子永遠依賴父母，而是當孩子有一天能夠獨立飛翔時，他仍然知道——家，是一個永遠願意理解他、支持他的地方。

給家長的五句話：

1. 「我願意先聽你說，不急著批評你。」
2. 「你的感受對我來說很重要。」
3. 「我們可以一起想辦法。」
4. 「我相信你可以慢慢學會為自己負責。」
5. 「不管遇到什麼事情，爸爸媽媽都願意陪著你。」

資料參考：

教育部家庭教育資源網：<https://familyedu.moe.gov.tw/>

國立臺灣師範大學家庭教育研究與發展中心：

<https://www.family.ntnu.edu.tw/>