

如何與青少年子女相處 Raising Teens

在美國的華裔父母，由於中西文化、習俗上的差異，對如何在美國養育下一代面臨很大的挑戰，尤其是當子女年屆青少年的階段（如 13 歲 19 歲之間）。介乎這個年齡的青少年，在身體、心理及情感、行為以至社交上均經歷很大的變化。這期間內的青少年從兒童時代過渡到成人階段，開始有個人的主見以及獨立的需求，若父母仍像對待孩童一樣對待他們，自然會與父母發生衝突。例如，年輕人爭勝好奇，喜歡仿效同輩，而父母則認為他們越軌，不聽管教。代溝與文化背景的不同，以及人生的價值觀，溝通模式以及處理問題模式上的分歧，使父母與青少年常常產生很多的誤會與衝突。華裔的移民父母若加上語言上的障礙，教育及文化上的差異，為人父母則難上更難。

在子女處在青少年階段的時期，父母家人懂得如何處理及配合，對保持家庭和諧是很重要的。以下的建議可以幫助你與你的青少年子女和睦，安穩度過這一人生階段。

1. 建立一個溫暖，充滿愛心的家
 - 父母子女之間維持親密良好的親子關係。安排時間與你的子女單獨相處及家人共度的時光。
 - 對每位家人的需求要盡量體諒。
 - 夫妻間要表現關心與親愛，因為父母的關係可影響家庭的和諧。
2. 以誠相處，互相尊重及信賴
 - 切莫施以身體虐待或語言辱罵。
 - 即使作為父母做錯事時也要認錯。
 - 凡事以身作則，樹立好榜樣。
 - 要履行對子女的承諾。
 - 尊重子女的個人隱私，意見和感受。
3. 開心見誠，採取有效的溝通技巧
 - 即使不贊成你子女的觀點，你也應誠意聆聽他們的訴說，重覆他們所說的話語以免彼此誤解。
 - 批評子女時要針對事不要針對人，並要解釋你為何不滿意並合力解決問題。
 - 與子女常常交談，保持溝通，不以長輩身分自居，事事責難。
 - 盡量嘗試理解你的子女，並置身在他們的立場想想，分享他們的想法。
 - 多點了解周遭發生的事情，並清楚知道什麼事情影響你子女的想法及決定。
 - 對子女的良好行為或成績要加以獎賞及鼓勵。年輕人對獎勵的回應比對只是責罵回應較好。
4. 對子女期望切合實際，獎罰分明，定立界限
 - 對子女成績、行為要求應合理清楚。
 - 與子女坐下來定立規則，違反時嚴格處罰。
 - 處罰時應解釋清楚。
 - 對良好的行為著重精神上的鼓勵而不要單純給予物質獎勵。精神上的鼓勵方法包括：一個真誠的擁抱，讚美的話語，拍拍背等。

5. 留意子女所交的朋友及他們日常的活動
 - 對子女付出時間所做的事要表示真誠的興趣。
 - 了解子女所交的朋友。
6. 鼓勵子女參加課外活動
 - 課外活動不但可幫助青少年改善健康，而且有助於增進人際關係的能力。
7. 培養子女的責任心和獨立能力
 - 訓練子女對家務及自己的物品具有責任心。
 - 讓子女發表自己的見解，作出決定，獨立解決問題並對自己的行為後果負責。但作為家長要時時給與指導與支持。
8. 適當灌輸中國文化的優良道統
 - 提供機會鼓勵子女學習中國文化，但不要採取強迫行動。
 - 讓子女選擇他/她自己認同的道統文化。
9. 留意子女不正常行為的徵兆
若子女出現以下的行為，應留意並在需要的時候尋求專業指導：
 - 疲憊，無精打采
 - 夜不能眠
 - 對活動缺乏興趣
 - 性格及脾氣改變
 - 情緒低落
 - 體重或個人儀表大為改變
 - 學校成績下降
 - 逃學缺課
 - 吸毒或酗酒

其實，青少年年代對於父母及子女本身來說均是一段具有相當挑戰性的人生階段。在這段期間裡，有挫折也有斬獲。徵詢您的家庭主診醫生尋求幫助，獲取社區資源。如欲了解有關父母座談會，或亞裔家庭輔導的資料，請與以下機構聯絡：

華埠社區青年中心
Chinatown Youth Center (CYC)
1237 Van Ness Ave., Suite 200
San Francisco, CA 94109
(415) 775-2636

Asian Family Institute
4020 Balboa Street
San Francisco, CA 94121
(415) 668-5998 ext. 101