

## 如何与青少年子女相处

### Raising Teens



在美国的华裔父母，由於中西文化、习俗上的差异，对如何在美國养育下一代面临很大的挑战，尤其是当子女年届青少年的阶段（如 13 岁 19 岁之间）。介乎这个年龄的青少年，在身体、心理及情感、行为以至社交上均经历很大的变化。这期间内的

青少年从儿童时代过渡到成人阶段，开始有个人的主见以及独立的需求，若父母仍像对待孩童一样对待他们，自然会与父母发生衝突。例如，年轻人争胜好奇，喜欢仿效同辈，而父母则认为他们越轨，不听管教。代沟与文化背景的不同，以及人生的价值观，沟通模式以及处理问题模式上的分歧，使父母与青少年常常产生很多的误会与衝突。华裔的移民父母若加上语言上的障碍，教育及文化上的差异，为人父母则难上更难。

在子女处在青少年阶段的时期，父母家人懂得如何处理及配合，对保持家庭和谐是很重要的。以下的建议可以帮助你与你的青少年子女和睦，安稳度过这一人生阶段。

#### 1. 建立一个温暖，充满爱心的家

- 父母子女之间维持亲密良好的亲子关系。安排时间与你的子女单独相处及家人共度的时光。
- 对每位家人的需求要尽量体谅。
- 夫妻间要表现关心与亲爱，因为父母的關係可影响家庭的和谐。

#### 2. 以诚相处，互相尊重及信賴

- 切莫施以身体虐待或语言辱骂。

- 即使作为父母做错事时也要认错。
- 凡事以身作则，树立好榜样。
- 要履行对子女的承诺。
- 尊重子女的个人隐私，意见和感受。

#### 3. 开心见诚，采取有效的沟通技巧

- 即使不赞成你子女的观点，你也应诚意聆听他们的诉说，重覆他们所说的话语以免彼此误解。
- 批评子女时要针对事不要针对人，并要解释你为何不满意并合力解决问题。
- 与子女常常交谈，保持沟通，不以长辈身分自居，事事责难。
- 尽量尝试理解你的子女，并置身在他们的立场想想，分享他们的想法。
- 多点了解周遭发生的事情，并清楚知道什麼事情影响你子女的想法及决定。
- 对子女的良好行为或成绩要加以奖赏及鼓励。年轻人对奖励的回应比对只是责骂回应较好。

#### 4. 对子女期望切合实际，奖罚分明，定立界限

- 对子女成绩、行为要求应合理清楚。
- 与子女坐下来定立规则，违反时严格处罚。
- 处罚时应解释清楚。
- 对良好的行为著重精神上的鼓励而不要单纯给予物质奖励。精神上的鼓励方法包括：一个真诚的拥抱，讚美的话语，拍拍背等。

5. 留意子女所交的朋友及他们日常的活动
  - 对子女付出时间所做的事要表示真诚的兴趣。
  - 了解子女所交的朋友。
6. 鼓励子女参加课外活动
  - 课外活动不但可帮助青少年改善健康，而且有助于增进人际关系的能力。
7. 培养子女的责任心和独立能力
  - 训练子女对家务及自己的物品具有责任心。
  - 让子女发表自己的见解，作出决定，独立解决问题并对自己的行为后果负责。但作为家长要时时给与指导与支持。
8. 适当灌输中国文化的优良传统道德
  - 提供机会鼓励子女学习中国文化，但不要采取强迫行动。
  - 让子女选择他/她自己认同的传统道德文化。
9. 留意子女不正常行为的徵兆  
若子女出现以下的行为，应留意并在需要的时候寻求专业指导：
  - 疲惫，无精打采
  - 夜不能眠
  - 对活动缺乏兴趣
  - 性格及脾气改变
  - 情绪低落
  - 体重或个人仪表大为改变
  - 学校成绩下降
  - 逃学缺课
  - 吸毒或酗酒

其实，青少年年代对于父母及子女本身来说均是一段具有相当挑战性的人生阶段。在这段期间里，有挫折也有斩获。徵询您的家庭主诊医生寻求帮助，获取社区资源。如欲了解有关父母座谈会，或亚裔家庭辅导的资料，请与以下机构联络：

华埠社区青年中心  
Chinatown Youth Center (CYC)  
1038 Post St.,  
San Francisco, CA 94109  
(415) 775-2636  
<http://www.cycsf.org/>

亚裔家庭协会  
Asian Family Institute  
4020 Balboa St.  
San Francisco, CA 94121  
(415) 668-5998 /668-5025