**教養青少年的七大禁忌**

與子女相處許多錯誤是父母犯得不知不覺的，心理諮商師黃心怡點出七大禁忌，讓父母小心青少年的地雷區。

二十一世紀父母最需要學習的課題是成為有覺知的父母。什麼叫有覺知？就是你要對自己常說的話有覺察，要清楚自己常對孩子說些什麼。

據統計，父母最常對子女講的話是「快一點」，不管是快一點起床、快一點出門、快一點上學、快一點念書、快一點關電腦……等等催促的語言，也許父母應試著想想這些提醒對孩子是否真有幫助？他們是否因此更快了些？假使沒有，為何我們還要不厭其煩的繼續呢？認真的父母當你有這樣的發現，是否可以幫自己「停下來」原有的教養方式，再重新思考如何將生活的責任交還給孩子。

青少年跟兒童最大的不同，是除了有許多好奇與冒險心，還有更多的行動力與自主性，反叛性相對的也呈現出來。

因為青少年階段很特別，在這個時期，親子間壓力提高，教養上有幾個值得注意的原則：

**禁忌一：拒絕孩子叛逆與冒險**

青少年需要透過冒險，確立自主性。

但冒險行為分兩種，一種是健康性的冒險行為，像不由父母接送，讓孩子自己搭公車，或由孩子決定自己的打扮，露肚臍、胯褲、煙熏妝等等，在這種事情上嘗試很多冒險，就不需去做更危險性的嘗試來證明自己的獨立。

另一種是危險性的冒險，像飆車或輟學的孤男寡女同居玩樂、接觸毒品就是危險的。值得留意的是，什麼樣的青少年會去做危險的事？如果在家庭的依附關係穩定，或有很多時間嘗試健康性的冒險，就不太會尋求危險性冒險，因為有很多機會可以滿足他們冒險的需求。

從發展的觀點來說，什麼時間發生該發生的事，代價最小。因此，我會跟父母說，你的孩子要叛逆，在青春期叛逆最好，如果在日後青年期或在婚姻裡叛逆，代價往往更高。

**禁忌二：多說少聽**

青春期到了，家裡的「背景音樂」就該改了。青少年跟父母的互動十幾年了，父母講的多是重複的話語，如果講了多年都沒有改變，孩子長大，他們會覺得很老套，自然而然會關起耳朵。青少年很容易在自己大了、有能力以後，向父母親表示，「你很煩耶」。

在青少年時期的親子衝突經常是，父母不滿意青少年的態度。那個不良態度包括對父母吼、怒目相視，甚至有孩子會推父母，推囉嗦的媽。

因此，想多了解孩子應該多聽少說，而非多說少聽。這階段父母都說自己了解青少年，其實都是父母在講話，反而是青少年了解父母。

**禁忌三：侵犯孩子的隱私權**

不少父母多多少少會去翻孩子的東西、看手機簡訊，你做任何事跟孩子隱私權有關的，切記一定要有本事不讓孩子發現。

早期，我聽過有家長跟孩子說：你日記上錯別字太多。父母講得很自然，可見父母覺得可以做這件事。但父母不要小看這個問題，當父母不覺得侵犯，自認為是監護人可以偷窺時，一不小心便踩到孩子心裡的地雷區。

在個別心理諮商，你會聽到很多青少年的祕密，孩子會想用報復的方法，寫你要看的。她也許交一個男友，她會寫她交五個男友，讓妳氣急敗壞；曾有個孩子知道媽媽偷翻她日記，但自己還是想寫，於是就把紙撕成一張一張，塞在床底下等等。

關於孩子的隱私權，父母要把握能物歸原處。很多父母很粗心，像有父母趁孩子洗澡，去看他們的簡訊，刪了不該刪的東西，孩子都知道，有些孩子明著跟你吵，那反而好，但如果知道而不跟你吵，他多半可能會用別的方法回應這件事，暗著來，或是把事情藏得更深。

**禁忌四：批判孩子的朋友**

你罵你的孩子，他可能氣個五分，但罵他的朋友，他會氣十分。

為什麼？

其實，父母如果仔細觀察，會發現孩子在選擇朋友時，有個更深的意涵是，他在練習「自主」，如果你批評他的朋友，你不是在批評那個人，而是批評孩子的判斷。

表面上，青少年不認同你，但心裡，因為你是他的父母，他們在乎你的看法，卻無法表達，因此你的批評會矮化孩子的自尊。面對這種衝突與矛盾，他會起而捍衛朋友，但內心卻充滿矛盾與自我懷疑。

很多人說要讓孩子有自信，但如果孩子每次選什麼，父母就說：怎麼老是交這樣的朋友、穿這樣的衣服？每天都講這個，孩子怎麼會有自信？

青少年表面上不認同你，但他還沒發展出清楚的自我認同，其實他在乎任何人的批評。父母的眼光也許很好，但當孩子慢慢建構自我認同時，父母最好不要太快批判，因為那是一種否定。

當有這種情況時，我建議，把他的朋友當朋友、善待他的朋友。

善待他朋友的好處是，如果那位朋友似流氓、不是太規矩的小孩，你請他吃個飯，也許他下次打架時還特地不讓你的孩子去；善待的另一個原因是，你跟他見過面後，萬一有天孩子抱怨朋友，你就有機會鬆動他的想法，你可以順勢說，媽媽很好奇喔，你跟他氣質不太一樣，怎麼會在一起呢？

有機會鬆動，就有機會分化。否則，一下子就批判，後面就沒得做了。

**禁忌五：阻止孩子慾望**

你愈想阻止孩子做的事，愈要放慢腳步。你愈阻止，反而助長孩子為反對而反對的心理。尤其是兩性交往的議題，父母愈阻止，年輕人的愛情愈是淒美。青少年父母學習「等待」的功夫很重要，魯莽行事，將消耗親子的能量。

**禁忌六：三天兩頭跑學校**

青少年很討厭父母去學校，他們覺得很丟臉，覺得父母把自己當小朋友一樣。

我看到許多國、高中母親在晚自習到校值班，還會把愛講話的學生名字記起來。

結果，同學就說：你媽最機車了。接著，便開始排擠他。

父母過度執著於對的事情，欠缺彈性，反而讓這階段，特別重視同儕關係的青少年處境尷尬。所以，沒事的時候，不要經常往教室跟孩子say hi。

**禁忌七：永不道歉**

如果父母犯錯，良好的身教示範，宜對孩子道歉。每位父母都有可能情緒化，但如果做錯了，還死鴨子嘴硬，孩子以後犯錯也將不肯認錯。

總之，能夠放下身段的父母，較能與青春期子女建立良好的互動關係。

（黃心怡為心靈工作坊心理諮商師。）