

# 家長不容易，孩子容易嗎？

## --家長與青少年關係建立與維護的經驗談

校長 羅家強 撰

有人說「詩及遠方」是充滿希望和憧憬的想像，我認為，更像是「親子關係」，孩子像「古詩」，家長讀不懂，又像「新詩」，寫景描意，卻寫不出深入的心意，家長近在孩子的咫尺，卻如詩一般的遙遠。雖然行駛在同一條河流上，卻不在近處相遇，更別想在遠方聚集，家長對孩子的愛是天生的，孩子對家長的信任卻是後天學習得來。身為面面俱到的家長，真不容易。

孩子自進入幼稚園開始，我與孩子之間已經建立良好的互動溝通模式--

「先說明想法，傾聽互相意見，修正，再執行」，孩子小的時候，對於卡通（當時是皮卡丘，航海王的時代）有著特別的偏好，每週一次一定要先看完，才能接下來的活動，在那當時，衝突也是有過，於是，找個空檔，與孩子一起想出解決辦法，當年，錄影機還是很盛行的年代，教會孩子如何預約錄影，觀看時既可免去廣告，還可節省觀看時間，更可以重複觀看，孩子樂此不疲，「一起解決問題的思維」總能免除衝突事件。

時序來到青少年時期，也是一個充滿矛盾的時期，孩子的自我意識逐漸增強，開始渴望獨立自主，與我的衝突也更加頻繁。在這個時期，我也修正與孩子溝通的方式，同時理解孩子的想法和感受，給予孩子一定的自主權，幫助孩子健康成長。羅伯特·瓦倫丁（Robert Vallone）於 1985 年進行的一項實驗，發現父母控制較少的孩子，表現出更高的自我控制和更少的叛逆行為。我一直力推「專注力」與「自制力」的訓練，讓孩子能融入他喜歡的領域，除很專注的學習外，也能有所自制，不會過量超過負荷。

中學時，陪伴孩子的成長，是最不容易的事，各種親子學問不斷精進，也無法十全十美地處理孩子的每日變化，一方面要兼顧孩子生理與心理的平衡，一方面還要為家庭的經濟打拼，在精神與體力耗盡之後，還要存點餘力照顧孩子的功課，處理孩子的人際關係，甚至還要滿足老師對孩子的期待，我的耐心與情緒也常備受挑戰，發覺只有在靈性上尋求平安與寧靜，才能很快速地平復尷尬的局面。

靈性上尋求平安與寧靜的方法，我首先「深呼吸，再深呼吸」，然後以「用心傾聽，理解立場，彈性應變」方式陪伴孩子，溝通是親密關係的橋樑，我願意做一個賽道的陪跑者，一起討論使孩子更好的方法，讓他有一定的決定權與負起自身的責任，儘量聽取孩子的聲音，雙向溝通。溝通氛圍很重要，避免居高臨下的態度，耐心傾聽不要打斷孩子的話，角色扮演换位思考，互相理解各自的角度，讓孩子感受到被理解和支持。

尊重是親密關係的保障，雖然，看著他們跌倒，我們很心疼，總想著要伸出手扶著他們，何時選擇適當的放手，也是家長必修的一門功課，孩子終究能靠自己的力量再站起來。當個現代家長容易嗎？還真的很不容易。

孩子茫然的眼神，是因為處在現今網路 VR、AR 邁向 AI 的時代，未來瞬息萬變，生存的條件嚴苛，進入社會職場非常不容易，擔心被淘汰，失去生存的機會與價值，懷疑自己的人生。確實，但凡有點責任心的孩子也不想當個「啃老、躺平」族。家長面對這樣的時代，要學習時代新科技的技能，還要知道孩子在學習期間因年齡、學習歷程、人際社會、時空轉移等發生衝突的原因，不是誰對誰錯的問題，而是站在不一樣的時空台階，要對等談話都難，更何況與家長談判？

孩子常與家長觀念衝突的項目大概不外乎以下幾項：

1. 學業壓力，這是孩子感到壓力和焦慮的主要來源，家長的期待超過孩子的能力表現。

2. 社交生活，家長的擔心反映在限制孩子交友對象與社交活動時間。
3. 個人隱私，家長過度疑心和監督孩子隱私。雖然網路陷阱與社交詐騙猖獗，家長的擔心無可厚非，但孩子仍希望家長給予更多的自主權和隱私空間。
4. 生活習慣和行為，家長關心的面向，舉凡孩子的睡眠時間、飲食習慣、使用電子產品的種類與適當時間等等。當時間與物品的使用自主權被剝奪孩子易感到不滿或反感。
5. 未來規劃和職業選擇，孩子雖然不太明白將來的職業，但還是希望能夠自主選擇自己的未來方向。
6. 金錢和消費，如何合理開放孩子零用錢自主使用及購買物品的種類和數量等等。孩子也許受環境同儕影響，購買了家長不理解的商品，導致衝突，然後轉向借貸與違法行為，引起更大的親子不信任。
7. 家庭責任和分工，白天時間，孩子忙於課業，晚上也許還安排了其他活動，家長也是。因此，均寄望於假日好好休息，可是家庭的一切打理，也只有等到假日才能處理，家長會要求孩子參與家務、若是家中老大還要照顧弟妹等等，而孩子們可能會感到責任不屬於自己，他們也需要充分休息。
8. 標準和價值觀，孩子對友誼、愛情、成功等的次文化標準和價值觀，與家長看法存在差異性。克里斯托弗·彼得森 ( Christopher Peterson ) 於 1998 年研究父母的愛和關懷對青少年心理健康的影響。發現，父母愛和關懷較多的孩子表現出更高的心理健康水平。
9. 溝通方式和風格，家長基於關愛，強制孩子執行某些想法，孩子卻希望以平等、開放的方式進行溝通。在言語上常會發生話不投機的情形。同理及了解是親密關係的基礎。

面對孩子的成長，我們都不是專家，也許藉由一些心理學理論，家長也可以應用於解決青少年和家長之間的衝突：

1. 學習理論：家長可以通過正向強化的方式來引導孩子們的行為。這樣做可以增強孩子們的自信心和積極性，也是吸引力法則的內涵。
2. 情感智商理論：情感智商涉及到人們對自己和他人情感的知覺、理解、表達和管理。鼓勵孩子們表達自己的感受和情緒，並理解自己和他人情感，從而更好地解決衝突。史蒂芬·哈佛 ( Steven Hauser ) 於 1991 年進行的一項實驗，研究了父母的支持對青少年情緒健康的影響。發現，父母支持較多的孩子表現出更少的抑鬱和焦慮症狀。
3. 社會認知理論：家長可以幫助孩子們了解不同人群、文化和價值觀之間的差異，從而更好地理解自己和他人的想法和觀點。

我的兩個孩子已年過 30，社會歷練的過程中也受工作壓力的強力洗禮，令人欣慰的是，他們總懷著積極的態度逐步解決困難，當然過程中跌跌撞撞也是有的，尤其是青少年時期與社會新鮮人的當口，面對解決問題，有時毫無盔甲保護直接上陣，只能正面對決。孩子入社會真的不容易。

家長與青少年的關係，就像是兩棵並肩而立的樹，當他還是小樹時，家長的大樹蔭提供涼爽的休憩處所，現在他長大了，主幹硬了，彼此陪伴，共同依靠。家長與孩子的相處，是一輩子的功課，要將作業寫完，溝通、尊重和理解，才能更加親密，大家才能彼此健康與成長。