

情緒很多、手機不離身！青少年家長的難處

《覺察叛逆，看懂孩子的內在需求》書摘精選

- 2025.02.08
- 工商時報 [書房編輯](#)

我曾聽過家長抱怨已經不知道該如何跟青少年相處了，說他們情緒很多、手機不離身，提醒個幾句，就會被嫌囉唆，甚至有時還會對媽媽說「滾啦！閉嘴，吵死了」，弄到只要孩子一有情緒，立刻感到緊張，害怕孩子不高興。

看到家長滿是苦惱的神情，透露很愛孩子卻又不曉得該如何靠近、想要管教孩子卻又擔心他們有情緒，對於「與孩子的親密關係」和「身為爸媽的教養責任」兩者的失衡，感到十分無奈與沮喪，不知問題出在哪裡，更不知道該如何著手來改變現況。

我覺得現代家長大多呈現兩個極端，一個是承襲傳統的思維，認為孩子即使是青少年了，但還是要聽父母的，於是不時會展現權威的教養方式，只要兇了、眼睛瞪大了、罵人了，孩子還是要乖乖聽話、需要被壓制，卻發現這明明是為了孩子好，親子之間的距離卻越來越疏遠。

另一個是爸媽希望成為孩子的朋友，想要與他無話不談，卻漸漸發現孩子似乎爬到自己的頭上了，很敢跟爸媽要求東西、談條件，也很容易有情緒，只要爸媽不答應、不同意，就立刻生氣「好啊，算啦，隨便啦。」然後就不理爸媽了。家長為了維護這層「朋友關係」，總是滿足孩子的需求，心中覺得這樣似乎不太對，但又不知道該怎麼辦，深怕孩子不再把自己當成朋友了。

老實說，我並不認同「把孩子當朋友」的觀點，雖然青春期孩子能與爸媽建立無話不談的互動是相當重要的，然而，我們就真的不是孩子的朋友，我們是需要教導他、引導他的爸媽。

朋友說的話，只是建議與參考，不用一定要去做，這樣的立場與爸媽是截然不同的。關於某些事情，比方傷害自己、傷害與影響到他人的事，爸媽絕對有責任去制止孩子的行為，不能只當成參考。

孩子在未成年之前，爸媽負有許多連帶的職責，所以我們就是孩子的「爸媽」，這個身分是不能變的。教養，就必須要承擔被討厭的勇氣。

不過，即便我們是爸媽，還是可以成為孩子的支持者、最佳聽眾、最棒的訴苦與討論事情的聊天對象，成為孩子心中願意傾吐心事的前幾順位，這跟管教二字是完全不牴觸的。

等到孩子成年了，我們放下教養的責任時，再成為他的朋友也不遲啊。

成為青少年的爸媽

面對青少年，「傳統權威」與「朋友相處」兩種方式都不是很恰當的情況下，該如何達到「管教」與「關係」兩者的平衡呢？

孩子是獨立的個體，親子之間的相處不應該有高低位階的差異。然而，青春期的孩子依然尚未成熟，想法與做事還是很衝動，還是需要爸媽的教導與指引。於是，我們要做的是以「平等」且「尊重」的方式來應對孩子，該管教時，多帶著「好奇」與「關心」來了解他、試著調整自己說出他願意聽進去的教養言語。

基於雙方的理解之下進行溝通，好好達成彼此能接受的共識，也就是在教導之下，青少年依然能感受到我們的愛，這樣一來，即便我們是需要約束他的爸媽，親子之間的關係依然是緊密的。

不過，上述短短幾句話，要辦到卻是很有難度的。所以，這本書想帶給家長的有：

1.理解青少年

無論是身體與心理的變化以及各種行為背後的原因探索，都是在幫助家長們了解孩子，盡量避免因為他的舉動就動怒了。只要我們明白，其實孩子也是很不容易、有著許多困難的，或許就能放下焦慮，拿到拉近關係的鑰匙。

2.引導青少年

他已經不是孩童了，是個接近成年人的孩子，要像以往硬拉著他向前走，是有著很高的難度，重點是他的意願，青春期的孩子不願意，真的很難推得動他。所以，書中提供了在各個情境下的許多方法與建議，打開青少年的心門，與他貼近，點燃動機，願意嘗試跨過心中的困境。

3.享受與青少年的相處

青春期與成年的孩子最大的不同之處，就是青少年對爸媽還是有些依賴的。只要親子的關係夠緊密、連結足夠深厚、衝突減少、互動增加的情況下，就會發現，其實，我們家的青少年還是很可愛的啦，進而看見他的優點。

4.成全爸媽的旅程

我們對孩子是肯定會有期待的，然而，孩子的未來是他要自己去闖的，有時我們再怎麼愛他，也必須學會放下。當我們能放下心中的糾結時，才能夠好好的陪伴青少年，替自己成為爸媽的這段旅程，寫下最美好的篇章。

期待家長能藉由這本書，對於家中青少年有更多的了解，明白他們邁入青春期的變化、遇到的困境與心中的卡關。更重要的是，一定要曉得「關係」與「連結」才是溝通的基本盤。

讓我們喜歡與青少年相處、看見他們的亮點，透過良好又緊密的對話，享受著親子互動的每一天。

文章來源：[澤爸（魏瑋志）著《覺察叛逆，看懂孩子的內在需求》，如何出版提供](#)