

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《親子天下 / 曾多聞 》

## 青少年惹毛你了嗎？

### 耶魯教授：別和他們講道理

家有難搞的刺蝟少年嗎？青春期是特別令家長受挫的一段時期，照顧一個正在學習獨立、不願接受建議的人類是很具挑戰性的。耶魯大學教授提出教養青少年的務實原則。

瑪麗莎今年12歲，最近她變得情緒化且難以親近，總是躲在自己房裡，說她需要「隱私」，但其實大部分時間都在社群媒體上跟朋友聊天。她拒絕與家人相處，經常對爸媽善意的問話翻白眼或比中指。

這個場景感覺熟悉嗎？美國權威兒少心理學家、耶魯大學心理學教授艾倫·卡茲汀（Alan Kazdin）告訴爸爸媽媽們別絕望。對於青少年的態度，有很多應對方式。但首先，家長需要對青少年的態度有一個正確的認識。

卡茲汀教授指出，大人面對態度不佳的青少年，常見有3種迷思：


#### 迷思1 青少年故作叛逆

青少年幾乎無法控制自己的態度。他們不會躲在自己房裡思考如何激怒爸媽。事實上，他們自己也深受各種他們無法控制的生理及心理巨變所苦。

#### 迷思2 跟青少年講理有助改善他們態度

越來越多研究顯示，跟青少年講理不會改變他們的態度。





不只是青少年，跟成人講道理也不會改變他們的態度或行為。我們仍然需要跟青少年講道理，但那是為了示範給他們看一個成熟的人如何處理事情，而不是為了說服他們。

### 迷思3 處罰會讓青少年學到教訓

當父母看到青少年惡劣的態度時，經常會有想處罰他們的衝動。但這樣做只能讓家長覺得出了一口氣，不會對青少年的行為造成任何影響。卡滋汀也提出建議，若想要改善青少年的態度，真正有用的是採取以下4個做法：

#### 做法1 善用青少年表現良好時機，鼓勵引導

青少年也有好聲好氣說話的時候，也許是在走向餐桌準備吃飯的時候，也許是日常在家閒晃的時候。在這些時候給青少年特別多的注意力，會鼓勵他們表現得更「文明」。

#### 做法2 採用溫和的處罰方式

如果你覺得一定要處罰一下家裡的青少年，否則不足以平息你的怒氣，請盡量使用溫和的處罰方式。剝奪式處罰（禁看電視、禁足等）是對青少年最合理的方式。同時記住，其實，處罰並不會得到你想要的改變。

#### 做法3 保留妥協空間

青少年經常抱怨他們沒有自由、父母控制太多。不要就這一點跟他們爭論，是沒有用的。想想家裡哪些規矩是可以妥協的，哪些事情可以讓青少年自己做決定。適度的放鬆可以讓青少年願意與你合作。



## 做法4 記住你的目的

也許你會說：「養家活口已經夠辛苦了，為什麼還得對家裡的青少年小心翼翼？」你說得沒錯，但我們的目的有效改善青少年的行為。如果你覺得這些策略讓你太委屈而不願採行，你可以拿回主控權。不過，卡茲汀教授提醒，這些建議來自於許多研究的結果，如果你也希望青少年能增加正向的行為和溝通模式，試著改變做法，可以慢慢看得出孩子的改變，親子關係和家中的氣氛，也會隨之改善。

