



學生版，107-1-3，2018 年 11 月 1 日(第九週)出版

輔導工作委員會發行

爸爸媽媽我有話要說

本期文章節錄自：台北市政府衛生局社區心理衛生中心網站
<http://mental.health.gov.tw/>

「為什麼這麼晚回家」，「你管我」，「什麼態度」，「碰」…這一幕，不知道身為青少年朋友的你，是不是也覺得很熟悉呢！常常聽到青少年朋友抱怨：爸爸媽媽管太多、爸爸媽媽不贊成我交男女朋友、爸爸媽媽……，好像小時候最親愛的、世界上最偉大的爸爸媽媽，此刻都變成了自己獨立、成長的最大敵人，以前的噓寒問暖變成囉唆、保護變成了限制、自由變成了漠不關心，從什麼話都講變成一句話也不想講，簡直就像是仇人一樣！

但是親愛的你，是否曾好好想想，爸爸媽媽愛你未曾改變，那是什麼變了呢？對了，就是你在改變！以前爸爸媽媽什麼都懂，現在才發現原來爸爸不懂電腦、不懂連線遊

戲，媽媽不懂泡泡襪、不懂英雄聯盟，也正因為他們的不瞭解、跟不上「你」的時代，似乎什麼事跟他們分享起來，總少了那麼一點樂趣，雖然可能有時候你也覺得很矛盾：希望能好好的和爸媽講幾句話，但不知道為什麼就是講沒兩句就覺得很不耐煩，沒關係，現在讓黃老師來教你幾招撇步，保證跟爸媽溝通更順暢：

一、要讓父母有機會瞭解你的生活：

人與人之間很多的誤會都是因為不瞭解，即使是最親近的家人也是，曾經你是爸爸媽媽的小天使，一天 24 小時都黏著他們，現在你有自己的同學、外面的朋友，想想，你每天花在關心爸媽、跟爸媽聊天、跟爸媽分享你得意的心情或難過的事情的時間，是不是屈指可數呢？如果你以

為，讓爸媽不管你、給你更多的自由最好的方法，是少回家、少待在家裡被唸、不要讓他們知道你在做些什麼事，那你就大錯特錯了！要讓爸媽不管你最好的方式，是讓他們「放心」，每天選一件學校發生的事跟他們分享，讓他們知道你最近的功課如何，又交了哪些好朋友，甚至趁假日（節日）邀朋友回家烤烤肉、聚聚餐，相信他們對你會更放心，也會給你更多的信任與自由。

二、每天一句關心的話：

把追女朋友的功力與巧思，用上個十分之一在父母身上就很夠了，每天抽點空關心一下，問問他們最近工作好不好、身體有沒有什麼狀況，也一邊告訴他們你有多喜歡他們、多重視他們，多在乎他們對你朋友的看法，甚至抱抱他們、撒撒

嬌，不要覺得肉麻、或是
彆扭，那是落伍的想法，
而且，爸媽嘴裡不說，心
理面可是又甜蜜又溫暖
的喔！相信他們對於你
這個貼心的孩子，會更信
任也更願意讓你去嘗試
一些新東西！

三、堅持與彈性：

天底下的父母都有
一個共通性，永遠覺得自
己的孩子長不大，不管你
今天是15歲、25歲、35
歲，甚至到了40、50歲，
他們永遠都覺得你就像
個孩子般需要人照顧，所
以你在學習獨立的同時，
別忘了，父母也在學習
喔！讓父母知道，有些
事情你已經可以自己
決定了，讓他們看看你的
確可以做得很好，對於父
母的嘮叨，沒關係，換個

方式繼續讓他瞭解，你長
大了！可以對自己負責
任了囉！

掌握以上幾點原
則，相信你會覺得，爸媽
也不是那麼難搞定嘛！
而除了以上幾個方法之
外，你一定也可以找到屬
於自己的方法喔！

另外，如果你遭遇到
困難時，別忘了，你不是
孤單的一個人喔，不論是
找親朋好友吐吐苦水、還
是找家人抱怨一番，都比
一個人悶在心理面來得
好啲，畢竟，三個臭皮匠
勝過一個諸葛亮啊！或
者還可以進一步尋求專
業資源的協助喔！



輔導室活動預告：

11/07(三) 兒童性剝削家暴防治宣導(中一)

11/07(三) 高職參訪(中二)

11/14(三) 性平講座(中五)

11/29(四) 輔導志工成長研習