

好文分享：

青春期情緒失控？

如何跟叛逆期孩子溝通？

10 大孩子不聽話處理方法



青春期的孩子常因進入叛逆期，而與父母關係疏遠，不願主動分享近況，對父母態度冷淡。若父母採取「緊迫盯人」的方式，反而可能造成反效果，加深親子之間的隔閡，令溝通更加困難。

對多數父母都必須面對這些挑戰，偏偏青少年時期，也正是孩子成長與社會化最重要的階段，所以，與其「硬碰硬」或「放生不管」，父母們不妨善用以下溝通方式，不僅可表達對孩子的關愛，更能提升彼此的互動關係：

## 1. 尊重與傾聽青春孩子

孩子想表達想法時，請練習尊重孩子的意見，給予機會表達心理的想法，表現出真心想傾聽孩子的態度，讓孩子較願意與您交談，也較容易說出心聲；在與青春期的孩子溝通和相處時，這個觀念尤其重要，因為孩子會開始有主見、獨立思考，父母先尊重和傾聽孩子，孩子才會同樣地聆聽您的想法。

## 2. 避免只有單方說話，而無溝通

溝通應該是雙向的，並非單方面「自言自語」，另一方只是聽。請別抱怨孩子，不與您分享他們的近況，建議先檢討自己是否會一味地傳達自己的想法，而忽略孩子的感受和意見，最後淪為只是不自覺地一味抱怨孩子不願意聽話。建議以交換想法的方式，與孩子進行對話，如此才能有效溝通，並能以身作則，成功地教育孩子。

## 3. 青少年易不耐煩、避免講話落落長

在成長過程中，身為兒女，一定有不少人曾在父母尚未說完話前，便想逃離現場，這種情況更容易發生在青少年身上；此時，建議父母在與孩子溝通前，應先理解孩子不喜歡被嘮叨的心情，盡量精簡扼要地表達想法，避免冗長或過度叨念，讓孩子失去耐心，甚至引發衝突。

最佳做法是父母在孩子表現出反感之前，迅速結束話題，以提升溝通效率並維持良好的親子關係。

## 4. 利用場合並掌握機會教育

機會教育往往在不經意間發生，無需刻意安排深度談話，避免增加親子間的心理壓力。建議家長利用日常偶然場合，例如車上談話或深夜與子女共進宵夜時，進行自然的交流。在這些輕鬆的氛圍中，家長可真誠地分享想法與建議，達到教育與溝通的目的，促進親子關係的和諧與理解。

## 5. 令人舒適的動作與環境

肢體語言與眼神交流在親子溝通中扮演極重要的功能。對於多數青春期的孩子來說，比較傾向在開放性的談話空間進行對話；建議在和子女溝通時，避免長時間與孩子直接對視，可降低孩子的壓力及不安感；建議可在走動或坐著時，偶爾將目光移開，以營造更輕鬆的對話環境。

## 6. 先別急著批判

父母要盡量先假設孩子有充分的理由，去做他們所做的事，建議表達出你對他們做出的選擇感到好奇，並尊重他們的想法。若父母消除了先入為主的觀念，不預先判斷是非或對事物貼上標籤，孩子就更有可能談論他們的想法，與分享更多事情。

## 7. 家長不是青少年、應保持該有的成熟

有些家長可能為了拉近與孩子的距離，開始揣摩青少年說話的語氣，但別忘了自己已是成人，應保持成人應有的高度與智慧，成熟地和子女互動與對話。

## 8. 展現願意幫助孩子的心意

如果您懷疑孩子有些行為例如抽菸或喝酒，或有些需要輔導的偏差行為，請保持溫和的態度，並試著依循以上幾點原則，直接告訴孩子：如果需要協助，你會幫助他們解決問題。

## 9. 孩子都在看，家長別忘以身作則

身教是最好的教育之一，舉例來說，父母若食言而肥，除了是對孩子的最壞示範，也會讓青春期的孩子對父母產生反感。若父母親曾表示決定要做某件事，或戒掉某個壞習慣，就請努力實踐目標與承諾，要曉得父母的一舉一動，小孩全都看在眼裡，甚至會學習你的行為。

## 10. 青春期的少年有想法、幫助孩子獨立思考

青春期的孩子，並非如兒童般需要父母協助做決定，此時家長應適時放手，並培養孩子獨立思考的能力，例如討論不良行為的潛在影響，以輕鬆的語氣，反問孩子對某事物的想法如何，幫助他們批判性地思考，理解如何面對生活中的挑戰；此外，請適時地肯定孩子，使他們對生活和未來，都充滿信心！

資料來源:

<https://helloyishi.com.tw/parenting/adolescents/adolescent-mental-health/communicate-with-teenager/>

審稿：賴建翰醫師 · 身心科 · 博士身心醫學診所

文：張雅惠 更新日期：2025/04/07

