

11. 與子女相處之道

父母與子女相處的模式，應該隨著子女成長而有所改變。父母需要學習如何與剛成年的子女相處，當不同意子女的想法或做法時，應怎樣反應和處理，以避免衝突，以下便是一些貼士：

尊重

子女踏入 18 歲便成為一個獨立的成年人，意味著擁有個人私隱及自主權，他們可以一方面與家人分享和討論自己的想法，但最終可以由自己做決定並且為決定負責任。大專生最希望父母尊重他們的私隱、選擇、自主、個人空間、以及生活方式等。

除非子女主動和父母商量，要父母提意見；否則，父母應該讓他們自己選擇要上的大學、要讀的科目、要穿的衣服、要交的朋友、要投身的行業等。他們已經成年，有權做他們想做的事。父母可以讓子女知道他們有甚麼意見和要求，至於同意或不同意，就讓子女自己去決定。

有的父母會用批判的態度去評價子女，令子女覺得不受尊重、被冒犯，子女因而不願與父母透露自己的事情。父母可嘗試以欣賞的眼光看待子女，多鼓勵、多給予支持，從子女的角度看事物，這樣子女便會願意跟父母溝通、商量自己的事情。

放手、信任

在子女每一個成長的階段，父母也需要學會放手。對於成年子女，父母更要全面放手。成年子女有自己的想法和意見是正常不過的事，父母應該信任他們，讓他們開拓一條屬於自己的道路，有自我成長的空間，父母只需默默的支持即可。

父母習慣了凡事關心，事事過問。現在子女長大成人，父母的影響力自然減低，這令父母很不習慣。但若家長過度參與，打理一切，會使孩子缺乏獨立自主的機會，剝奪了他們學習的機會，以致日後無法面對挫折與失敗。當子女開始能照顧自己時，就應該讓他們慢慢自主，學會負責、獨立；但這不代表對子女的關愛減少，不要讓子女覺得受到冷落和忽略。

子女在成長路上會碰到各樣問題，父母需要學習釐清問題的主權，明白孩子有解決自己問題的能力，問題未獲解決只是還未受到激發而已。父母只需要做協助者的角色。父母的信任有助子女建立自信及責任感，同時能令他們樂意與父母溝通及分享自己的事情。

溝通

溝通並不是每次子女外出，也問他們去哪裏及何時回家，過度的關心有時會對子女構成干預。父母和子女可約法三章，訂下規矩，規定出門前要自動交代去哪裏、幾點鐘回家等，而父母自己也要遵守這些規則，讓這些變成大家的習慣。

有時子女不願談自己的事，是因為他們認為父母不會理解或是不會接受。家長應以「同行者」的角色多跟子女分享喜與憂，即使只是一點點，日積月累就能慢慢建立親密的親子關係。溝通的時候多察覺子女的感受，能讓父母更能明白子女的心境。

使用「我訊息」而非「你訊息」

以「我…」的形式去表達自己的感受，是沒有判斷的意味；而使用「你訊息」的溝通，內容著重以第二人稱「你…」的形式表達自己的想法，如「你太過分…」「你不應該…」，含有價值判斷的陳述。父母對子女表達擔憂時，如錯誤使用帶責備的「你訊息」，子女感受到的並不是父母的愛，而是批判、指責，容易造成親子間的衝突。以下是一些「我訊息」的例子：

「昨天你很晚還未回家，我很擔心，因為怕你在外面出事。」

「當你對我們發脾氣的時候，我很難過傷心，因為我們很關心你。」

「知道每晚你也很晚才睡覺，我很擔心，因為這會影響你的健康。」

傾聽

父母要學習聆聽不打岔，表現專注、留心子女的話，耐心傾聽他們的內心世界，不需急於給予意見，這也是對子女的尊重。

不要否定感受

每一個人都有自己的感受、觀點、想法、擔心、慾望和需求。感受就是感受，並無對錯之分。接受別人的感受，並不表示你喜歡或者贊同。事實上，把感受、慾望和行為混為一談，是很多父母常犯的錯誤。例如：

子女因為朋友向他發脾氣而生氣，父母說：「別傻了，他不值得你那麼想，不管怎樣，你還有許多別的朋友。」這是否定子女的感受。

接受子女的感受，就是認同他們的感受，不加批判和評價。父母要學會傾聽、尊重、並理解孩子已經長大成人。