

孩子談戀愛，爸媽是敵人還是朋友

何艷珠、蔡睿縈報導 大家健康雜誌 2010/09 月號

國二的仕彧最近常常窩在房間講電話，下課回家的時間也比平常晚很多，媽媽雅茹不禁懷疑，兒子是不是談戀愛了？

當早熟的孩子開始常和異性講電話、相約出遊時，爸媽不難發現小孩已踏入人生另一個轉變階段——開始談戀愛。父母到底要怎麼在不傷害親子關係的狀況下，教育孩子正確的戀愛觀，以及親密的底線？

戀愛是必經的成長歷程必須與孩子站在同一國

面對自己孩子談戀愛，親子、兩性專欄作家汪詠黛笑笑地說，她家老大在國中畢業的時候，就宣告自己已經長大，可以交女朋友。當時汪詠黛沒有反對，因為她知道反對只會造成親子間的衝突，想要瞭解小孩，最好的辦法就是讓小孩知道「父母跟他們站在同一國」，盡量聆聽孩子的想法，多丟一些問題給小孩思考，增強親子間的互動；如果父母一味反對，只會更激起小孩的叛逆性，跟別的孩子越走越遠。

台灣性教育協會理事長高松景認為，這個階段的孩子其實是跟自己談戀愛，他們所暗戀（好感）的人是自己的投射，而且這是孩子的成長經歷，作為父母，只可引導孩子，不能取代孩子，幫孩子過他的人生。

父母最笨做法——說教

面對孩子談戀愛，開明的父母倒還可以接受；有些思想比較保守的父母，會義正詞嚴的反對，有些甚至在行為上，出現監視孩子的傾向。汪詠黛勸父母們要接受青春期的孩子對異性產生好奇，是一種正常的心理跟身體反應，只要抱持這種心態，就已經跟孩子站在同一國了。到時候，再跟孩子談他適合、不適合做什麼，孩子會比較容易聽進去。

父母不要因為擔心還是國高中學生的孩子，會為了愛情把學業、生活搞得一團亂，而一發現孩子的愛苗，就馬上 say no，也不要說教，因為這都是小孩最討厭的，也是父母最笨的做法。高松景提醒家長，有些父母沒辦法做到同理心的一環，只看到孩子的行為表現，便引發負面情緒、開始「說教」，這只會讓孩子關上溝通的門。

以「我」的關心語句搭起溝通橋樑

與孩子溝通時，第一句不要說「你」，應該是說「我」。例如：「你怎麼那麼晚回來……」，這是父母一般的反應；而正面的溝通技巧，應該是說：「我一直很擔心，不知道你發生什麼事……」。

如果還沒想清楚要怎麼跟小孩開口，可以透過新聞事件的分析，瞭解孩子對愛情、性的看法，讓親子之間對這些事有所交流。就算孩子出現某些行為，讓父母瀕臨發怒的邊緣，例如：父母外出，提早回來，發現自己的孩子帶另一半回家睡覺；別人家長，要父母管好自己的小孩，因為已經影響對方子女的課業……。汪詠黛跟高松景都表示，父母不要當下破口大罵，等對方

回去，再引導孩子說出他的情況。父母利用同理心、信任這兩點，提醒孩子錯在哪和告知正確的做法，點到即止，孩子表示明白了，父母就要表現信任，不要一再強調孩子的錯誤跟自己的見解。

汪詠黛鼓勵父母「孩子在長大，自己也要學習成長，用智慧跟孩子溝通是最好的辦法。」

爸媽要學著和家人談情說愛

對於愛、性這類話題，父母的態度通常顯得尷尬又難以啟齒。曾經看到一個爸爸在部落格寫道：「雖然自己在國外留學回來，思想也比較開放，但是面對小孩的性教育，還是沒辦法開口……」

現代社會很開放，大部分的青少年也都明白「性」是什麼，父母絕對不可以只倚賴學校的健康教育，汪詠黛表示，只要父母態度自然，用健康的態度去面對這件事，孩子勢必會受到父母影響。

如果孩子表現出有興趣，證明他是願意跟你討論這個話題的，那父母為什麼不順著孩子的話來談情說愛、談性說愛呢？

家長不妨以過來人身分分享戀愛經驗

現在孩子所經歷的，相信每位爸媽年輕時也有同樣的經驗，只不過時代不同，現在的孩子比以前的人來得開放，對愛情、性仍然一知半解。父母在跟孩子開啟話題時，把自己的戀愛經驗作為教材，這種生活化題材有助於父母站在同理心的一環。

平常父母可利用一些情境做間接的溝通，高松景舉例，像一家人看電視、新聞的時候即可做機會教育；又或者一起到外面吃飯、旅行時，也可利用輕鬆的話題帶入，例如：怎麼觀察對方的人品、怎樣保護自己跟對方、在他們的年紀，親密的底線在哪，最重要的是提示：感情也會有失去的時候……。

慢慢給孩子一種感情可以好聚好散的觀念。這時候，父母的身教起了很重要的作用，如果自身婚姻很美滿，當然是最好的教材；但如果自身是負面的教材（不論是被背叛，或者是外遇的那一方），汪詠黛說，父母可以用自己失敗的案例，跟孩子坦白講，若能再次選擇，父母會做不一樣的決定，但事實已發生，沒辦法回頭，希望孩子可吸取爸媽的教訓，避免重蹈覆轍。

如果孩子遇到感情問題，總認為是自身不夠好，才導致感情破裂。高松景建議父母在溝通的時候，可以分享自己的經驗，最好讓孩子可以轉換正面、創造性的想法，例如：正因兩人不適合，才會分開；給對方自由，就是給自己自由等。

孩子談戀愛 爸媽如何不擔心！ 2008-04 康健雜誌 113 期 作者：吳若女

不知從何時開始，孩子會對著鏡子傻笑，在乎自己的穿著打扮。是交男女朋友了嗎？會不會太早？許多父母為此嘀咕，心裡不安。當孩子情竇初開時，父母該怎麼辦？

* * * * *

志剛和太太約唸國二的兒子週末一塊爬山，但不知何故，平常愛爬山的兒子竟推辭不前，說要在家唸書，夫妻倆只好獨自前往。回程比預計時間早一個多小時，回到家門口看到一雙陌生的女用鞋。當志剛還在猶豫是否該推門而入時，太太已迫不及待掏出鑰匙衝進去。

只見兒子和他的女同學從書本抬起頭來，愕然地看著從外頭衝進來的爸爸媽媽，還聽到驚慌失措的媽媽語無倫次的說：「去去去，去外面麥當勞唸書，這裡不適合你們兩個人一起唸書。」兒子一臉茫然，太太嘴裡沒有明說，但志剛心裡明白兩個人的擔心是一樣的，兩個青春期的孩子獨處一室，難保不發生什麼事？

* * * * *

這也是許多為人父母心中的擔憂，當孩子慢慢長大，進入青春期轉大人，開始接觸甚至結交異性朋友時，常常不知如何是好？是該禁止還是不要太多干涉？用什麼態度面對，對孩子與親子關係都比較好？

發展不同的人際關係 ~ 也許可以從孩子的發展階段看起。

當孩子身體開始產生變化，大約是在小學五、六年級，兒子的初次夢遺，女兒的初經，代表他們已進入前青春期。生理上的變化，讓他們強烈意識到自己的性別，也對性充滿好奇，渴望了解異性，希望知道如何與自己不同性別的人來往相處，懷疑自己是否具有吸引力？

心理上，青春期的孩子也開始探索自我是誰？想成為什麼人？愈來愈有自己的主張和想法。同時，也不再那麼依賴父母，慢慢從家人轉向同學朋友，學習發展不同的關係。

前嘉義協同中學老師、也是國民健康局兩性教育講師的《校園雜誌》主編朱惠慈解釋，如果了解孩子已進入不同階段，就比較能夠釋懷孩子的轉變，知道該如何轉換自己的角色和態度，給予適當的教導。

她也建議，既然是孩子正常的發展階段，與其禁止、擔心，不如給孩子一個清楚的高度。但很多父母正好相反，只是擔心緊張，不斷發生磨擦衝突，卻沒辦法給他們重要的引導。比如說，告訴孩子交朋友都會經歷不同的階段。人類學家的研究，人在發展人際關係時會經歷無性別期（幼兒）、同性群友（學童）、同性密友+異性群友（青少年）和異性密友期等階段。

一般來說，小學都處於同性群友期，而青春期則漸漸進入同性密友和異性群友這兩個階段。他們渴望有推心置腹的同性好友，也喜歡有一群異性朋友。但被社會資訊過度強調愛情與情欲所影響，很多孩子誤以為對異性的欣賞與好感就是愛情，掉入分辨不清的泥淖中。

因此，如果父母能有健康的態度在先，知道孩子有不同交友階段與需要，不會一味認定孩子一有異性朋友就是在談戀愛，才能幫助孩子也進一步釐清自己的觀念與感覺。父母可鼓勵孩子跟異性保持朋友關係，甚至從中了解自己比較適合哪種類型的人，有助將來擇偶時的選擇。

回到自己的青春期

另一個貼近孩子的做法是，回到自己的青春期，回想自己十七、八歲，甚至更早的十二、三歲，心裡在想什麼？感覺又是什麼？希望父母怎麼對待自己？台北市敦化國中輔導室主任吳佳鴻解釋，如果能回想自己的成長過程，就比較能同理孩子現在的心情。

比如說，自己也曾經很在意外表，希望能吸引別人的目光，希望自己受人喜愛，對異性充滿好奇。再如，在長大的過程中，也不喜歡父母翻閱自己的私人信件、日記或不斷查勤，覺得不被尊重和信任，會有一種強烈的厭惡感和反抗心。也許父母親當大人都太久了，忘了年少時的青澀尷尬與狂飆不羈，只想趕快保護孩子。

如果孩子與異性交往還是讓自己緊張焦慮，台北市立聯合醫院松德院區臨床心理師黃春偉也建議，不妨先問問自己，是什麼讓自己這麼不安？是什麼讓自己跟孩子發生激烈的衝突？

他解釋，每個人都有早期關係，會影響我們現在的行為與反應，像原生家庭父母間的互動以及對待自己的方法，而這又會影響自己面對孩子現在的親密關係。比如說，在成長過程中，父母禁止自己跟異性接觸，要到大學畢業擇偶才能交往，因此現在對孩子也比照辦理，沒想到現在環境已大大不同。或是自己曾有不好的交往經驗，因此非常保護孩子，希望排除任何傷害。

何時該說 yes，何時該說 no

現在的環境的確跟從前不同，男女接觸比以前頻繁且自然。

有二十幾年輔導經驗的吳佳鴻主任從自身經驗舉例說，過去她長大的環境是男女授受不親。但現在的孩子從幼稚園就開始男女合班，接觸機會很多很自然，不像從前是過度壓抑，對異性茫然無知，父母不需要過度擔心。但另一方面，現在各式資訊發達，特別是性觀念的開放，讓父母擔心孩子是否會過早有肌膚之親。

長年從事兩性教育的朱惠慈建議，除了要告訴孩子上述交朋友的階段差異，也要教孩子立界線。她自己就常引用動物學家毛里斯所發展的「親密十二個階段」來告訴年輕的孩子，何時該說 yes，何時該說 no。

階段 1~3 就是一般的社交活動，4~6 是自然的情感表達。7~9 就是親密的愛撫，會引起生理反應。而 10~12 就是廣義的性行為。父母應清楚告訴孩子，這個階段的異性交往最多就是到第 6 階段的摟摟腰和牽手。

她也建議父母，有機會可以跟孩子討論不同的親密程度會給他什麼感覺？自己能接受的底線在哪裡？哪些部位是不可侵犯的？尤其是女孩子，要讓她知道安全底線在哪裡？教會女兒保護自己，也教會兒子學習尊重及保護女孩子，做一個有責任感的男子漢。

陪伴與愛最重要 ~ 除了教，孩子還需要陪伴。

負責兒童青少年科的臨床心理師黃春偉建議，青春期的孩子除了教導，還需要陪伴，父母要慢慢轉換自己的角色，從全然的教導，加入陪伴的成分，孩子愈大愈需要陪伴，而不是說教。

他也強調，跟孩子的溝通，「聽」和「說」一樣重要，很多父母花了很多時間說，卻不知道孩子心裡在想什麼，如果願意多花一點時間聆聽，就會多了解和同理孩子所碰到的環境與次文化，不會害怕自己是否落伍了，不敢開口關心或管教孩子。

如果不知道怎麼開始，不妨從談話時間做起，不要急著遽下評斷，對孩子說教，而是一半時間聽孩子說，一半時間自己說，就會發現有很大的不同。而父母的愛，其實就是最好的支持與陪伴。

許多青少年專家都發現，家庭溫暖不夠，父母疏於照顧與關心的孩子較容易依賴愛情，試圖從兩性關係得到溫暖與慰藉。如果發現孩子有此傾向，不妨多跟孩子相處與接觸，多些言語上的鼓勵與肯定，也多些肢體上的接觸，抱抱他們，給他們溫暖，轉移對異性的依賴。

最後，常年接觸國中生家長的吳佳鴻主任也建議，當父母碰到狀況無法處理時，不妨和學校輔導室連絡，尋求協助，有第三者的轉圜，能避免親子直接衝突，尋求不同方式來解決問題。而一些成長團體或學校的媽媽成長班也很值得參加，和其他父母分享經驗，也可以紓緩自身的壓力和焦慮，知道如何與青澀的青少年共舞。



毛里斯的親密十二階段

- | | | |
|----------------|---------------|--------------|
| 〈01〉 眼望全身 | 〈02〉 互相注視 | 〈03〉 聲音傳遞 |
| 〈04〉 牽手 | 〈05〉 摟肩 | 〈06〉 摟腰 |
| 〈07〉 臉的接觸，包括接吻 | 〈08〉 手和頭的接觸 | 〈09〉 手和身體的接觸 |
| 〈10〉 口到胸的接觸 | 〈11〉 手和性器官的接觸 | 〈12〉 性交 |

