

富有愛心的嚴格要求：控制情緒

青少年

昨天，你的十四歲的女兒因幫助學習有困難的朋友而使你感到很驕傲。今天，還是同一個女兒說她恨你，因為你不讓她參加高中高年級學生的聚會！這可能發展為一場爭吵，你很容易發火。當你感到自己無法控制自己的情緒時，請記住以下三個幫助你保持平靜的步驟：

- 深呼吸
- 從一數到十
- 把雙手放到口袋內，不要動手打孩子。

打孩子只會使孩子感到憤怒。不要用憤怒及喊叫作為回應。你的工作是教會孩子如何控制憤怒的情緒。保持平靜，以身作則。

如果你需要與人交談或者需要有人幫助你控制怒氣，請撥打家庭支援熱線號碼 **1-800-829-3777**，該熱線號碼的工作人員願意傾聽你的 說，並幫助你。不要害怕撥打電話！

為長大做準備

請回想一下你的孩子學走路的過程。孩子邁出一步，摔倒，再嘗試，最後終於學會走路！從13歲開始（有些孩子會更早），你的孩子就開始學習獨立進入世界。

你的孩子的身體在迅速變化，荷爾蒙會使他們的行為經常變化。他們的大腦發育尚未完成。青少年仍然在學習，並會經常失敗！沒有你的幫助，青少年子女會犯很多嚴重的錯誤。他們在這個階段最需要家長的指導！

他們希望自己做決定。他們在為離開父母獨立生活做準備。

青少年經常對成人提出質疑。他們在學習獨立思考。

朋友比家人更重要。曾經非常尊敬你的孩子嘲笑你的愚蠢的想法。但是，如果你的孩子的最要好的朋友提出相同的建議，你的孩子會認為非常有道理。不要認為這是針對你個人的行為。你的孩子在慢慢地學習離開你獨立生活。

有時青少年會作出危險的選擇。他們的大腦尚未發育完全，因此無法始終作出正確的選擇，或以正確的方法思考問題。這正是一些青少年喜愛超速駕車、喝酒及過早有性行為的一個原因。

與父母一樣，青少年的表現會時好時壞。嘗試注重孩子好的一面。



你是成人：你應當負責！

青少年希望有規矩。你的孩子絕對不會向你承認，但是他們希望有一些限制，他們也需要有限制。這表示你在意他們。事先解釋規定。同時告訴孩子如果不遵守規定會有什麼後果。

不要只是因違反規定懲罰孩子，教會孩子怎樣做正確的事。如果懲罰孩子，可能會在當時有效地阻止某種行動。有時需要這樣做。如果你讓在打架的孩子回到自己的房間裡，他可能當時會停止打架。但是受到懲罰並不能教會孩子下一次應當怎麼做。你教育了他/她因為打架受到懲罰，但是這不會教會他/她應當怎樣做。家長有責任教會孩子做正確的事以及如何決定這樣做！

訂立規矩。青少年喜愛與自己的朋友在一起、玩網路衝浪遊戲、玩電視遊戲、看電視、開車兜風及在電話上與人聊天。如果你的孩子不遵守規定，你可以按照具體的情形在一段時間內取消任何此類活動。你的孩子應當能夠將自己做錯的事與被剝奪的權利聯繫在一起。這樣做對你可能很困難，但必須堅持到底。如果孩子拿到一張超速罰單，你可以在一個月內沒收車鑰匙，並讓孩子自己支付罰單費用。

禁止活動。青少年非常看重自己的自由，並願意做幾乎任何事來保持自己的自由！禁止活動是一種堅持你訂立的規矩的方法。如果你的青少年子女偷偷地溜出去參加高中高年級學生的聚會，你可以禁止孩子參加活動。不要過於嚴厲。如果你在六個月時間內讓孩子禁止活動，他/她會非常憤怒，並認為簡直是世界的末日。你的孩子會不再嘗試取悅於你。一般來說，禁止活動超過幾天時間就很難堅持。

即使你的青少年子女對你不尊重並回嘴，也要以尊重的態度對待他們。確實很難保持平靜，但應努力做到以身作則。不要對孩子吼叫，而是平靜地說：“當你對我不尊重時，非常傷害我的感情。”如果孩子繼續說粗魯的話，離開房間。向孩子顯示如何保持禮貌，用有禮貌的方法表達不同意見，並願意道歉。如果在朋友在場時必須糾正孩子的言行，將孩子帶到一邊，私下對孩子說。

使用「我」，不要使用「你」。不要說你的孩子是個壞孩子。不應當說：「你總是在電話上與朋友聊天，浪費時間。」應當說：「我希望你少花點時間打手機電話，多花點時間做學校的功課。」

選擇何時堅持原則。當孩子回家時，你發現她的頭髮染成粉紅色，還在肚臍邊裝了一個裝飾環，儘量不要做出難看的表情。你的孩子只是希望與眾不同。在某種程度上也是在向你顯示自己可以作出選擇。正如他們所說，這僅僅是一時的！在重要的事情上堅持原則，例如吸毒及飲酒。

當你為孩子感到自豪時，給予鼓勵。儘量注重好的方面。在孩子表現很好時，用更多的自由作為獎勵。

始終充滿愛。讓你的孩子知道你始終愛他們，無論發生什麼事，你都會幫助他們。你可能不喜愛他們做的某些事，但你總是愛他們。不要指望他們現在會對你表示感激，但是正如他們所說.....有一天他們會對你表示感謝！

需要幫助嗎？你不是唯一一個需要幫助的人！不要因為向朋友、家人或其他父母尋求幫助感到而自責。你可能還需要參加有關養育子女的講座。Alameda Alliance for Health能夠幫助您查找此類講座。詳情請電洽 Health Programs，電話號碼 510-747-4577。