

青少年親子之道五個基本原則

改寫自「教養青少年：研究和行動基礎綜合」

愛和聯繫

青少年需要和父母有聯繫。在他們年紀更長和更成熟時，繼續支持和接受你的青少年。

給家長提示：

- ◆ 當你的青少年孩子表現良好時，予以讚揚。
- ◆ 享受和你青少年孩子一起的時間。
- ◆ 你的青少年孩子會不同意你的看法。和他們討論。大家意見不同是無妨的。
- ◆ 用一些時間只是留心聽你的青少年的感受，想法，和經驗。
- ◆ 以每個青少年都是獨特的個人方式對待他們。
- ◆ 鼓勵你的青少年孩子培養他或她的興趣，長處，和才華。
- ◆ 在家庭內為你的青少年孩子樹立良好的模範。
- ◆ 大家一對一或全家一起分享一些時間。

給家長的重要信息：
他們的世界在改變。確保你的愛沒有改變。

監察和觀察

青少年需要父母知道他們生活發生什麼。留意他們在學校和下課後做什麼。讓他們知道你留意他們的活動。從交談，而不是經常監視的方式來找出他們做什麼。

給家長的重要信息：
留意你青少年孩子的活動。
你的參與是重要的。

給家長的提示：

- ◆ 知道你的青少年孩子在什麼地方和做些什麼。留心聽，觀察，和與其他認識你的孩子之成年人交談。
- ◆ 保持和你青少年孩子生活中的其他成年人之聯絡。他們會告訴你當你不在時孩子做些什麼。請他們告訴你孩子做了什麼好和不好的事情。
- ◆ 參與學校的活動。
- ◆ 清楚知道青少年孩子的課業，成績，工作，和興趣情況。
- ◆ 學習和留意身體和心理衛生問題的信號。
- ◆ 如你留意到任何警告信號時請找顧問。
- ◆ 留意你的青少年孩子在家裡和家外的關係。
- ◆ 鼓勵你的孩子挑戰自己。

引導和限制

青少年需要父母為他們設定限制。這些限制應保護你的青少年孩子不會遇上不安全的情況，和給他 / 她空間成長和成熟。

給家長的重要信息：
記得同時堅定和有彈性。

給家長的提示：

- ◆ 保持兩種「家庭規則」。有關安全的規則是不可以爭辯的。家務和時間表的規則則可以討論。
- ◆ 設定清楚，要求高同時合理的期望。
- ◆ 在重要的議題例如安全等堅持立場，小事可以容忍。
- ◆ 教導而不是懲罰他們，幫助青少年孩子做出更好的選擇。
- ◆ 執行規則而不會修 孩子的身體或感受。
- ◆ 在他們成長成為成年人期內，給青少年孩子更多責任和更多選擇。

青少年親子之道五個基本原則（續）

以身作側和顧問

青少年在進入成年人期內，需要家長幫助他們做出良好的選擇，和引導他們。和你的青少年孩子交談，支持他們，和用例子來教導！

給家長的提示：

- ◆ 以身作側，你想孩子有良好的行為，你就要行為端正。
- ◆ 和你孩子分享你的意見。
- ◆ 為孩子樹立你想孩子有的關係類型。
- ◆ 孩子在問問題時，給他們真實的答案。記住他們的理解能力。
- ◆ 對家庭的習慣感到自豪。與你的孩子分享你的家庭的文化和歷史。
- ◆ 支持你的青少年孩子在學校和工作的正面習慣和興趣。
- ◆ 幫助青少年孩子計劃他們的未來，和談談他們有什麼選擇。
- ◆ 給青少年機會解決自己的問題和做決定。

給家長的重要信息：
為你的青少年孩子樹立良好的榜樣。

提供和爭取權益

青少年需要父母給他們健康的食物，衣物，居所，和健康護理。他們的生活中，同時需要一個關愛他們的家和成年人。

給家長的重要信息：
信任你的孩子同時引導他或她做出更好的選擇。

給家長的提示：

- ◆ 與你的鄰社，學校，和本地團體的人會面。
- ◆ 為你的青少年孩子找出最好的學校和青少年計劃。
- ◆ 選擇最安全的地區。
- ◆ 確保你的青少年孩子每年有做健康檢查和他或她所需的心理衛生照料。
- ◆ 找出可以幫助你成為更好父母的人和本地團體。



資源：

- ◆ 正面親子之道。 **KidsHealth for Parents:**
www.kidshealth.org/parent/positive
有英文和西班牙文的文章。
- ◆ 親子之道。 **About Our Kids:**
www.aboutourkids.org/aboutour/articles_parenting.html.
提供英文文章，有些有西班牙文，中文，和韓文版

Do you have any comments or questions about this handout? Please contact Adolescent Health Working Group by emailing feedback@ahwg.net or calling (415) 554-8429. Thank you.

¹ Simpson AR. Raising Teens: A Synthesis of Research and a Foundation for Action. Center for Health Communication, Harvard School of Public Health. 2001, <http://hrweb.mit.edu/worklife/rpteens.html>. Adapted with permission.