

面對孩子開始談戀愛 父母可以這麼做！

我發現孩子交了男／女朋友，怎麼辦？

我是不反對孩子談戀愛，但又怕他們做了不該做的事，不知道要怎麼跟他們說？

進入青少年階段的孩子，生理發展逐漸成熟、賀爾蒙開始改變，以及3C媒體的多元訊息傳遞，青少年開始對於「愛情」和「性」感到好奇、產生興趣，此時也是人際關係從家人延伸到同儕、朋友的重要階段。許多父母面對孩子進入青春期，往往感到緊張與擔心，父母一方面知道孩子長大了，希望提供孩子正確的知識及觀念，卻又常常在溝通大門前碰壁，也因為這樣的緊張與擔心，使得親子關係變得疏離，反而失去了可以陪伴和進行情感教育的時機。然而，全然順從青少年的所有需求是不恰當的，反而會造成大災難。因此，在青少年階段，關懷和限制是缺一不可的。

1

表達接納和支持

「難道孩子做什麼我都要接受嗎？」接納與支持孩子想要發展親密關係的需求，並不代表同意孩子的所有行為，很多父母把這兩者混淆了。青少年時期，除了來自同儕的支持很重要之外，父母的接納與支持也是非常重要的，這是為了讓孩子接收到父母是願意了解、重視他的需求，也是開啟溝通與討論大門的鑰匙。

2 傾聽先於表達、討論優於命令

青少年階段是發展獨立與自主很重要的時期，孩子渴望被理解、渴望被當作成人來看待，希望別人支持與接受自己的想法。因此，和孩子討論談戀愛，傾聽和討論變得格外重要，先傾聽才有機會了解孩子的價值觀與想法，也才有機會把父母寶貴的知識和經驗傳遞給孩子。越是重要的事，傾聽就越關鍵，提供表達的空間和自由，才能協助孩子發展適當的親密關係。

3 引導孩子了解自己、自我管理

當父母忙著阻止孩子談戀愛的時候，不妨先和孩子一起談談怎麼了解自己的需要和特質，並且開始學習承擔自己的責任與發展自我管理的能力，在談戀愛之虞也要兼顧學業及人際關係。此外，對於自己的特質、價值、能力和情緒有更多的了解，才能夠避免在戀愛中迷失自己、變得盲目。

4 檢視自己的性態度、健康地和孩子談「性」

當青少年開始談戀愛，父母很擔心性行為發生。這樣的擔心並不能有效地教育孩子。首先，父母要先停止嚇自己，談戀愛有許多過程，性行為只是其中之一，父母過度在意性行為，就容易忽略其他的戀愛態度及價值觀的偏誤。再來，當父母對於「性」的態度是罪惡、不道德的，就很難和孩子好好討論性相關的知識。不論談戀愛與否，青少年都對性感到興趣、好奇，因此父母可以先檢視和澄清自己面對「性」的態度，並且和孩子健康、坦承的討論性議題，引導孩子學習拒絕、自我保護、尊重自己及對方……。

5 放寬心、學習自我放鬆

父母需要讓自己學習放鬆，太過緊張和焦慮，會失去和青少年溝通的機會和能力，也會讓親子關係變得緊張疏離。父母間可以彼此支持，減少面對孩子談戀愛的心理壓力。有放鬆的父母，才有快樂的孩子；有彈性和空間的父母，孩子才有表達的意願和管道；有規則和約束的父母，孩子才能學到界線和尊重。