

戀愛ing不NG-少年戀愛怎麼看？

文 / 社工莊琮名
圖 / 志工王閔媛

《Dailyview網路溫度計》整理出大家在青春期最常有的前10大煩惱 - 「青春期10大煩心事」第1名，正是「好想談戀愛」。面對家中子女戀愛ing，身為父母親的我們，深怕一個不小心，孩子就得面對NG的結果。究竟在面對少年愛情煩惱時，我們應該如何陪伴、面對、解決？讓我們透過愛情QA解答室，教導父母在面對少年愛情煩惱時，應該如何陪伴、面對、解決？有請少輔解揭！



小珍爸爸

我的孩子最近回家後，總看著手機發呆或傻笑，當我問她發生什麼事時，她又不願意告訴我！我觀察到她透過通訊軟體，一直與一位男同學聊天，裡面內容根本就是「友達以上，戀人未滿」。面對小珍這樣的狀態，我有點擔心，卻又不知道該怎麼做、不知道怎麼與孩子談話？

少輔解揭

在面對即將展開戀情的少年 / 少女，身為父母的我們應該給予尊重、同理，以下提供「三心」給予參考：

1. 安心：

先使自己安心！當孩子表示自己即將戀愛ing時，身為父母的我們，應接納青春孩子之轉變，並和孩子一起討論交朋友情形，順勢分享自身成長經驗，如此一來，不但可以消除孩子心中的困擾，也讓孩子覺得受到重視、亦可贏的孩子的信任。

2. 關心：

孩子逐漸長大，期望自己擁有更多的隱私權。此時，父母的尊重很重要！可利用「我訊息」來表達關切之意，例如「我們約定的返家時間已超過一小時了，我沒接到你的來電、覺得很擔心害怕，因為，我不知道究竟發生什麼事？」讓孩子感受到您的關心，而非質問、批評、責難。

3. 同理心：

當少年 / 女維特的煩惱上演時，父母應適當給予同理、增加傾聽，如「我知道你現在感到很苦惱，因為既想學業顧好、又想擁有一個知心好友，卻又擔心爸爸媽媽反對及生氣，真是為難你了！」當孩子被充分瞭解後，隨即會降低其防備心，重新發展解決問題的能力。因此「與孩子同在」，相當重要！



追求期



小強媽媽

我們家小強最近結交了女朋友，這次端午連假，小強告訴我想跟女朋友出去遊玩、約會。利用假日外出走走感覺不錯，但我擔心懵懂無知的孩子，不懂得保護自己，請問我應該注意什麼？提醒小強哪些部份呢？

少輔解揭

「爸媽，我跟你說喔，我現在正在談戀愛嘿！」當這句話在父母耳邊響起時，我相信身為父母的您，一定會有震撼的感受！先肯定小強媽，願意尊重、支持孩子的選擇，您很棒。那我們在面對孩子戀愛約會時，除傾聽、同理外，教導孩子如何在戀愛過程中學習正向互動關係、相處及保護自己也是很重要的，該如何叮嚀孩子呢？

1. 與孩子一同瞭解約會的意義與練習約會方式：

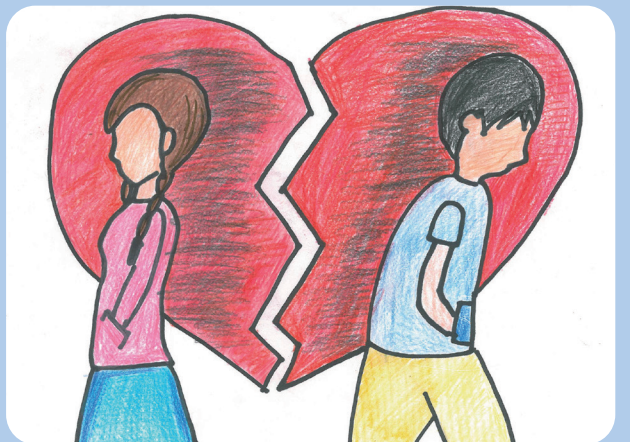
在孩子開始準備進行約會時，我們需要讓孩子清楚知道下列三點。第一、讓孩子學習如何認知到自己情緒的變化與體察任何情緒變化所帶來的感受。第二、教導孩子在任何時候、任何地點，孩子都有權力選擇和約會對象繼續進行約會或是終止約會。第三、讓孩子了解約會的進行，是在雙方都有意願並且同意之下才能進行，而且彼此都有權力可以拒絕。

2. 尊重自己，學會說「不」：

學會尊重自己是一劑最好的預防針。先尊重自己，教導孩子在關係中有意識和能力的去說「我不喜歡」、「我不舒服」。



戀愛期



巧兒媽媽

巧兒因為會考在即，與男朋友討論後，雙方決定先行分手，各自努力拚升學。

巧兒與男朋友交往兩年了，雖然是雙方達成協議，但這幾天我看巧兒也是心情低落，不知道我應該如何安慰她？也知道之後仍有機會面對分手這議題，請問，要如何陪伴、支持孩子面對分手這件事～

少輔解揭

並非所有愛情都必會走到分手這段路。但是面對戀愛這件事，我們都必須學習面對承受分手的試煉。「分手是需要練習的」，分手是一種學習和成長，陪伴家中子女面對分手這件事，我們可以針對3原則來提醒、陪伴。

1. 時機：

好好向對方預告，而且要在沒有第三者出現之前。否則被告知的一方處在受害者心態，就需要更長的時間療傷，而且比較容易出現報復行為。

2. 地點：

選在可以談話的公共場所，例如麥當勞等，絕對不要單獨到僻靜的地方談判。

3. 保持合理距離：

堅持回復到最原始的男女關係，不要口出惡言。分手大忌是經不起對方「盧」，「一定要堅持自己的想法，對方才能在一次次拒絕裡感覺到你真的不要了。」

被分手的失落感，則出現在一方要分、一方不願時。想要維繫的那方對自我評價比較負面，然後會變成批判對方。父母必須理解孩子失落的心情，引導他正面看待這段關係，而不是落井下石，我們應回歸到關心及同理心部分並陪伴孩子度過這段混沌期。



分手期

重要小提醒

兩性關係是人際關係的一種。只要不侷限於發展太過親密的關係，每個孩子都需要與異性相處，也有很多期待，談戀愛可以是一種美好的學習和生命經驗。愛情來臨時，擋都擋不住。親愛的家長，支持、關心、傾聽絕對是陪伴家中青少年子女面對愛情不二法門喔！