

# 2014/08/10 慕主家庭講座（三） 青春期孩子的窩

主講：周紅（角聲護家中心主任） + Jupin 長老 + 慕主弟兄姐妹

前言：

每個場次都有滿意度問卷調查，每一個人的意見是非常寶貴的，第一次來的話需要填寫“家庭問卷調查表”，我們需要了解什麼樣的家庭渴望來到我們的家庭講座，以便未來做調整。青少年有很多題目可以討論，今天我們來講如何陪伴孩子，並建立青春期孩子的窩。

## 講員介紹：周紅(主題: 如何培養健康青少年)

- 現任角聲護家中心主任
- 醫學背景(獸醫, 微生流行病學調查及研究)
- 教學/輔導 經驗
  - 北加 Tri-city Health center 社區家庭健康教育主管,
  - 加州成人教師資格証, 在 Fremont 成人學校&社區大學任講師, 主講教康和成人親子教育.
- 單親, 育有一兒 (現讀 UC Davis 大學)

## 如何培養健康的青少年

- 目前有很多案例，青少年最後變成了殺人兇手，為何有如此的憤怒呢，這樣的悲劇是否可以避免？ 很多事情不是離開我們很遠，別人的事情也與我們相關，我們是彼此影響的。但感恩的是我們在教會，孩子有一個可以健康成長的地方。
- Life affords no greater responsibility, no greater privilege, than the raising of the next generation. 父母養育下一代是最大的責任，也是最大的特權。
- 青少年的問題不只是青少年，而是積累來的。不是一開始就這樣的。讓青少年降到最低，兒童品格教育至關重要，可以預防問題。
- 培養健康青少年的基礎：
  1. 父母以身作則
  2. 孩子品格建立是從小開始
- 家長以何態度對青少年？
  1. 耐心、幽默、性教育
  2. 信任、尊重。空間，花時間，錯了就真誠的道歉。
  3. 引導和關注他們建立健康的朋友。（壞的夥伴腐蝕好的品格）

## ○ 青少年的發育特點：

### 1. 身體發展（內部因素）

- 經歷身體變化
- 體內荷爾蒙產生引起情緒波動
- 身體、性發育正成熟

青少年是出土時期，以前在父母懷抱中很有安全感。但到了青少年時期，他們需要勇敢，首先在身體的變化，荷爾蒙的產生造成他們的情緒波動。這些都是正常的，所以父母要學習忍耐，但是不能放任，這是上帝所造他們身體變化。父母學習用幽默的方式面對，多一點放手。但是父母需要管理，太出格的話父母要留意。孩子什麼時候會進到階段？沒有固定的答案，每個孩子成熟的時間不一樣。性教育可以早一點做。談論這個話題，前提需要給孩子有親密的關係。

### 2. 自我認定（外部因素：家庭壓力，父母風格）

- 尋求我是誰
- 表面叛逆，其實想獨立
- 想知道他們在世界能做什麼？
- 需要自己的空間
- 好像什麼都懂
- 希望被信任

父母不要妨礙孩子出土的情況，要給孩子們空間。與孩子們一起成長。中間有很多掙扎，沒有必要白白的爭論，孩子們都知道，那個時刻他可能無法認同你是對的。但是後來他們都知道父母是對的。孩子需要父母的信任，即使他們做錯了。父母要定義相信孩子可以做好，即使今天沒有做好，也相信明天他可以做好。信任可以讓孩子有責任感，信任可以讓他們成長，信任可以把神的愛給他們，信任幫助孩子重新開始敢於承擔。

見證分享：周紅女士把孩子選專業的權利給了她的兒子，她不知道該怎麼跟孩子討論選專業的問題。幾個月過去了，她沒有問他的選擇。只是為兒子禱告。最後兒子選擇了電子工程。她很吃驚兒子的選擇。兒子告訴他，男人需要擔負養家的責任，如果未來神呼召他帶領敬拜，他再去學習音樂也來得及。

## ○ 青少年的特點

社交發展(外部因素：家庭壓力，父母風格)

- 想與同齡人結夥伴關係
- 可能對父母苛刻

建立穩固的根據，我們不影響別人就會被別人影響，我們要學習影響別人，用神的愛影響其他人。

○ **提醒：**

- 價值觀-優先次序/新標準
- 夢想-目標
- 學習溝通、解決衝突

○ **塑造生活的目的**

- 知道你自己生活的目的
- 寫一份家庭目標宣言
- 要明確知道你的話語的力量
- 享受當前有意義的生活

**~ 聖玲分享**

ABC 理論 Activating Event Believe Consequences 意思就是一個激發的事情，我相信了什麼，我的結果行為就是什麼。我們要常常思考，我們父母相信了什麼，正確的思想是什麼？我們需要耐心，尊重，關心他們的朋友。我們在這裡聽到一點，就要得著一點。

**~ 教會弟兄姊妹**

**邱重毓 & 吳沁 (如何陪青少年孩子走過一段特別的日子)**

- FRCC 小家長
- 育有一兒一女 (現讀 UC LA, UC Berkeley 大學)

**吳沁見證分享：**兩個孩子在青少年會有不容易的狀況，兒子是一個很知道自己做什麼要什麼的孩子。父母唯一做的就是陪伴他，做他的朋友。站在兒子的旁邊，問他想要做什麼，讓他自己做選擇。兒子也有情緒的問題，想要東西若沒有離開得到回覆，講話會變得很大聲，甚至情緒失控。遇到這樣的情況吳沁就到房子裡面讚美禱告，再跟兒子溝通，藉著這樣的方式，兒子慢慢發現他大聲也是沒有用的。

關於女兒，他們的女兒到了8年級9年級開始不喜歡上學，因為學校有小圈圈，她進不去，而且會經歷到言語的霸凌。所以經常會有不想出門上學的情況，以至於也不會做功課，回家就睡覺。吳沁就特別找時間與她談話，也跟女兒分享自己在人際關係、成長當中的掙扎。她發現原來父母也不是很完美，也願意分享自己在學校發生了什麼事。雖然原諒傷害她的人並不是很容易。女兒是藝術型的孩子，後來讓她選擇藝術系統的課程。吳沁發現這是一個很蒙福的管道。她可以趁在送女兒上去的路上與她禱告。9年級她交了一個很要好的男生朋友，這個朋友非常讓父母擔心，吳沁特別邀請這個朋友到他們的家裡面來，做女兒朋友的朋友。他們為女兒禱告，也選擇放手交給神。後來讓他們擔心這個朋友搬到了其他的地方。

11年級她一直尋找一個答案，就是我是誰。她求問神知道原來她在神眼中非常美麗。後來她立志要考 UC 的學校。因為她曾經經過錯誤對待，從不想上學到渴望念更好的學校，她想當初校園裡面沒有人來幫助被霸凌的她，所以她想幫助這些被霸凌的人，開辦了 sister to sister club. 她邀請了很多人來演講幫助同學。她是個非常樂意幫助別人的人，也邀請很多同學來家裡唸書輔導他們功課。

**重毓見證分享：**女兒喜歡踢足球，後來參加了足球隊伍的守門員。雖然輸球，爸爸也依舊鼓勵她。有一次在 Davis 的比賽回來的路途中雨非常大，而且發生車禍，後面的玻璃全部碎掉。雨一直打進來。與女兒一起禱告，是要把車子開回去還是送到其他地方。禱告之後，就沿路回來開到 Fremont. 這樣的經歷，讓她明白面對困難可以一起禱告，也開始信任爸爸，信任神。

可以從這個見證看出，他們是禱告的父母。當孩子遇到問題的時候，是需要智慧來解決問題。女兒不上學校長寫信來，但是媽媽沒有擔心女兒學校的問題，反而在乎與女兒的關係。他們藉著陪伴孩子，幫助他們的孩子成為發光的人。

### ～ Marian (年輕孩子的心聲)

從小覺得自己生長在完美的家庭，到了大學開始顯明了她和父母的問題，她覺得神也在醫治他們。父母不是一定要滿足孩子們一切的需要，神沒有給父母這個壓力\_一定要孩子得到滿足。有些需要只有神可以來滿足。滿足與成全不同，需要藉著關係成全自己的孩子。設立界限很重要。

如果決定放手選擇信任孩子，一定要真的放手交給孩子。孩子會因為父母對一件事的反應，尤其是表情，而感到壓力。如果這個決定放手給孩子，那麼父母聽到孩子的決定後表情不

好的話，孩子會認為父母沒有真正的信任自己，甚至覺得被欺騙。也不要把神帶到你自己的這邊，比如『神給我這樣的感動…』『你覺得神會喜歡你這樣做麼？』父母與孩子的關係會非常影響孩子與阿爸父的關係。這樣的話會讓孩子覺得神永遠在父母的這邊。神不僅是父母的神，也是孩子的神。平常的決定，要小心是否有宗教的靈，不要去論斷他們。孩子不喜歡被論斷，如果孩子覺得開口講平時不敢講的話的時候，不要去幫忙分析下結論。孩子在一天發生很多事情，他們心底是想要分享的。孩子有時候希望父母去問他們，但又不想被追問，一旦孩子開口的話，父母不要這樣那麼快插入自己的話來解決問題。孩子不希望自己成為別人的問題。不要害怕中間的空隙（安靜時刻），安靜之後講的話才是重點。不要在安靜的空隙中，打斷孩子的話。看看孩子的話是否真的講完了，不要那麼快跳進來，不然孩子會失去繼續講話的興趣。

**如何教養青少年（江牧師信息）** <https://www.pastorgrace.us/653> （Summary 相關請見 PPT）

#### **講員介紹：Jupin 長老 (青少年父母如何與教會配合)**

- FRCC 英文部長老 & youth counselor
- 曾任 Fremont 公立學校優良教師
- 育有兩女 (小學, Home schooling)

大部分父母沒有經歷過青少年的團契，那麼父母對一個青少年的團契期盼是什麼很重要，同一樣的東西但是會有很多不同的反應。我們的團契是很喜歡邀請父母可以參加，也盼望給孩子空間。我們與孩子最大的事情是關係 relationship, not religion. 這裡是建立關係的地方。

#### **Q&A**

**當小孩子遇到霸凌的情況，父母在什麼時候需要來出面溝通？**

從一個老師的立場的話，有霸凌的話，溝通很重要。父母在之前與老師建立關係，了解老師。當然需要提前告訴孩子，父母要介入進來。甚至可以與霸凌人的父母建立關係，溝通後會有很大的幫助。