



想陪伴孩子順利走過青少年狂飆期？

提供您一項利器——

家庭規範： 化衝突為共識

廖肇蓉

許多人看見我們家四個孩子樂於關心助人、主動幫忙做家事，很好奇地問我，到底秘訣何在？尤其孩子的年齡差距大，老二跟老三相差十歲，對年輕人而言，這幾乎是兩個世代了。兩個女兒在臺灣升學環境下，走過小學中學階段、在北美完成高中大學教育，目前就讀研究所；兩個兒子則接受北美小學初中教育，正值高中青少年的狂飆期。

其實，家家有本難唸的經，若說有何獨特之處，那就是當我遇到生活中的疑難雜症時，常會在家庭時間中提出來討論，讓大家一起分擔重擔，分享喜悅。而孩子們從小參與討論，充分表達自己的意見看法，無形中也學習如何承擔責任。其中，「制定合理的家規」，功不可沒。

誰來主導？

談到「家規」似乎有些嚴肅，不如說「建立家中的規範」更為貼切。我們利用家庭時間，將親子之間容易產生衝突的議題，轉化為建設性的討論，擬訂出一些大家公認為可遵循、可落實的規範。隨著孩子進入不同年齡的成長階段，家規也隨之有彈性的修改。

譬如孩子從小一定要坐在餐桌前用餐，如果離開餐桌就不准再吃了，所以我們家絕對不會有追著孩子餵食的情形。把握住他們十五至十八個月大時，學習自己吃飯的黃金期，我只需要負責在餐桌椅下鋪張報紙，等孩子吃完清理乾淨就行了。

兩個女兒在幼兒階段，老是爭先恐後搶著要先進浴缸洗澡。其實根本不差這幾分鐘，但總鬧得不愉快，我請她們幫忙想個辦法。結果兩姊妹討論後，決定做一張表格，貼在浴室牆上，由姊姊負責打勾記錄，兩個人一人一天輪流先洗。這看來是很

小的事情，卻是一種訓練，孩子以後總能藉由家庭時間的討論，一起解決眼前擾人的難題。

孩子在小學階段時，家規基本上是由父母來主導，先擬定草案，由孩子們來修改，例如四項中有三項規範由我們來訂，另一項交給孩子來修訂。我們曾經討論過各種不同的議題，像是零用錢的多寡及使用，洗碗筷、洗衣、打掃、吸地、倒垃圾等瑣碎家事的分擔，電腦及手機的使用及管理等等……，我們都曾一一熱烈討論。

等孩子進入初中階段，大部分家庭規範的內容則由他們來主導，我們做局部修改。一方面讓孩子知道他們漸漸長大，需要承擔更多的責任，學習遵守承諾，也懂得如何參與。

迎接新挑戰，化險為夷

我們常開放家庭，接待孩子的同學朋友來家裡，有時做功課，有時休閒娛樂，我們事先約定好，他們招待同學沒問題，但他們要一起負責收拾善後。

記得某天兒子的幾個同學來家裡做功課，吃完點心，兒子幫忙在清洗碗盤時，我聽到他的同學好奇地問，是否今天因他們來，他才做家事？兒子告訴他們，他和弟弟每天都會輪流做，一個清洗一個幫忙收拾。兒子反問他們，在家需要做家事嗎？原來他們因是獨子，在家從來不必做家事，以後他們來我們家玩時，反而常喜歡跟我兒子學著做家事。

如今科技日新月異，青少年盲目追逐科技產品的流行，深受同儕壓力的影響，許多父母也總覺得趕不上這千變萬化的時代。我常見許多有青少年的家庭身陷困境，所以在家庭時間訂定規範時，特別花時間先傾聽孩子有關這方面的想法，參考他們的



意見。

在兩個兒子讀初中時，我准許他們玩益智性的電腦遊戲，如俄羅斯方塊（Tetris），但絕不可以玩打打殺殺的暴力遊戲，如League of Legends之類，尤其避免玩線上遊戲。幾個月前，我發現老三竟然半夜爬起來，偷偷地玩起線上遊戲Toontown，令我們傷透腦筋。

十年前在臺灣就常聽青少年父母提到與孩子無法溝通，孩子不是關起門來，悶不吭聲上網玩電腦，不然就是跑到網咖去玩。現今青少年使用智慧型手機更是方便，宛如隨身攜帶一台小型電腦，隨時可上網，但也更容易掉入科技陷阱裡。

於是我們利用family safety的設定來監管孩子使用電腦的時間，以Wi-Fi的設定來限制孩子使用手機上網的時間，過濾不當的暴力及色情網站，幫助孩子脫離沉迷網路的世界。

身為父母，我們知道必須有智慧地隨時迎接新挑戰，不輕易答應購買新科技產品給孩子，要謹慎評估其所帶來的負面影響，而且當比孩子更懂得如何善用科技，才能引導他們走入正途。

轉移興趣，皆大歡喜

透過家庭時間中多次的溝通，孩子同意遵守彼此的約定，我們訂出符合現況的規範，幫助他們轉移興趣，找出其他的嗜好。例如兩個兒子喜歡打乒乓球，就幫助他們培養此興趣，兄弟倆一個慣用左手一個慣用右手，是打乒乓球的好搭檔，哥哥從乒乓球教練說的一席話，深切領悟到：「無論你玩線上遊戲得多高分，在現實生活裡仍然是得零分，毫無意義，只是在浪費你的時間及生命」。

此外，哥哥喜愛看Child Genius，從YouTube上研究分析國際乒乓球選手的技巧；弟弟喜歡看TED talks, MKBHD 相關科技知識，尤其對未來手機發展的科技趨勢，更是有著濃厚的興趣。

去年暑假我們買了一台需要自己DIY組裝的3D打印機，哥哥因曾在學校學過軟體SOLIDWORKS，弟弟研究其硬體維護及產品列印，兩兄弟利用聖誕假期，一起合作邀請同學朋友



▲ 在家舉辦乒乓球比賽，後排中立者及左前蹲者為作者兩個青少年兒子，獎杯為3D印表機作品。



▲ 作者兒子用3D印表機打印出來的電子書和手機立座及其他作品。

來家裡舉辦乒乓球比賽，運用3D打印機列印設計的獎杯，頗具意義。從爸爸及姊姊陪伴他們組裝打印機，到出爐的成品，其中充滿著

許多的感恩。

在家庭時間中大家達成協議，從今以後，他們不再花錢去買送同學的生日禮物，而是打印一個3D的產品當禮物，同學朋友都很喜歡它，因為是兩兄弟共同巧思製作，至少花上五個小時打印出來的成品，令人驚喜萬分，許多人從來沒見過這些科技新花樣，所以每次朋友來我家時，都必參觀我家的3D打印機，聽著兒子們滔滔不絕地介紹它的功能，樂此不疲。

總之，利用家庭時間增強親子關係，將受爭議的事轉化為建設性的討論，共同設立可以實踐的家規。如果經過兩三個月後，實施效果不彰，大家無法切實彼此遵守承諾，就需要在家庭時間中再次討論修改。

這樣不斷學習操練，深信許多家庭面對的問題，如：夫妻溝通、管教問題、親子衝突等等，都可利用家庭時間的溝通與討論，漸漸迎刃而解。所謂：「有關係就沒關係」，願您能從經營家庭時間中，建立穩固親密的親情，經歷成長的喜悅，使您的家庭成為有真理、有真愛的歡樂窩。👨👩👧

作者廖肇蓉樂意就任何有關Family Time的問題與讀者交流。請電郵：Joyceliao2009@gmail.com。

1. 提出家中最近容易發生衝突的問題。
2. 將問題轉化為建設性的討論。
3. 擬定符合現況的家庭規範。
4. 每兩三個月做一次檢視調整。

家庭時間
小叮嚀