

辛城教会小组查经资料 7/29/2022

周五小组查经 2022 年夏季 第 4 次 养育儿女秘招(二)

- 帮助青春期孩子过生命中最美的时光

1. 查考圣经经文：(箴 22 : 6; 弗 4:25-27)

1. 青春期孩子的转变--

- 1) 在旧的景况中期望改变，借着一些脱离的仪式或动作来表明自己的转变；例如，到朋友家住宿，拒绝再去教堂，不再和母亲去购物，花时间打扮自己。
- 2) 在准备脱离的过程中会陷入低潮，包括迷惑，冲突，不合作，和心理不稳定。
- 3) 需要一个加入的仪式或动作来表明自己的成长；如果没人启动，青少年会自己去寻找，享受进入高潮；例如，和朋友去做冒险的事，加入一个团体(fraternity)，吸食毒品，寻求家庭以外的归属感。
- 4) 等到安顿下来，找到归属感和被肯定，就恢复正常，其中和从前的差异，就叫成长。

2. 帮助孩子学习自治--

- 1) 什么是自治的条件？
 - ① 身体与情感的成熟
 - ② 认同父母的世界观
 - ③ 期待负起成人的责任

2) 父母的五个责任：

- ① 培养人格要素的自治
- ② 鼓励创新规划和执行
- ③ 唤起发展自我的兴趣
- ④ 教导独立和脱离父母
- ⑤ 成为幕后的祷告伙伴

「所以你们要弃绝谎言、各人与邻舍说实话。因为我们是互相为肢体。生气却不要犯罪。不可含怒到日落。也不可给魔鬼留地步。」(弗 4:25-27)

3. 帮助孩子建立责任感--

- 1) 父母错误的期望：

- ①只要在家中，就会负起部分责任。
- ②如果真的爱父母，就会听从。
- ③反正就是要反抗父母的权威。
- ④和孩子玩移动目标的游戏。
- ⑤追求完美，总觉得对方没有努力。
- ⑥以为报复性的责怪能改变对方。
- ⑦用自己过去的经历去鼓励对方。

2) 培养责任感的步骤：

- ①建立清楚的标准--每件事都要学；示范好过教训
- ②明确的设立规则--规则与标准不同，标准可以调整；定规则是律法，执行是恩典
- ③事先定下处罚办法--尽量使用必然结果；有处罚就要有奖励
- ④积极的强化优点--告之作对比告之作错更重要；注意什么是孩子引以为傲的事；不要轻看孩子的努力；采取预先肯定的方式
- ⑤建立内在的标准--参与作决定；分辨个人责任；确定信仰价值
- ⑥确立自己的价值观--自尊而非自大，健全自我形象

接纳自己--相信神造我一定有用

肯定自己--不需要和别人一样的拥有许多东西

相信自己--我的长处比别人好

谦卑自己--别人也有他的长处

训练自己--我可以作的更好

「你要尽心、尽性、尽力、爱耶和华你的神。我今日所吩咐你的话、都要记在心上。也要殷勤教训你的儿女、无论你坐在家里、行在路上、躺下、起来、都要谈论。也要系在手上为记号、戴在额上为经文。又要写在你房屋的门框上、并你的城门上。」(申 6:5-9)

4. 避免四个有害沟通的习惯：

- 1) 家人发生冲突时，不要畏缩，不要逃避。
- 2) 在争执中避免大声指责对方。
- 3) 在争论中不要轻视对方，避免作人身攻击，必要时要“暂停”。
- 4) 就是有冲突，不要认为对方是存心让你伤心。

「你们作父亲的、不要惹儿女的气、只要照着主的教训和警戒、养育他们。」(罗 6:4)

5. 用快餐点菜式的对话来沟通：

- 1) 当顾客觉得他的心声被听到,且受尊重时,就是运用互换角色想法.
- 2) 你不要试图寻找解决的方法.你可以在彼此都觉得听到对方的心声并且被尊重时,再去寻找解决冲突的方法.
- 3) 你必须同意;当对话中出现退缩,情绪升高,不尊重或是有负面的想法时,就立刻暂停.
- 4) 站在服务生的角度,复述对方说的,并不表示你认同他所说的话.目的只是表达你专心地倾听,并且尊重对方和其感受.
- 5) 尽量在言语上和复述时尊重对方!

「我儿、要将你的心归我.你的眼目、也要喜悦我的道路。」(箴 23:26)

6. 与青少年子女一起定家规

- 1) 青少年愿意负责任,可是自己管不了自己,希望父母能按合理的家规来管制他们.
- 2) 定家规的好处---- 减少家中问题,带来和谐.
- 3) 在规范之内青少年能享受自由.
- 4) 青少年在家规制定有参与感,更能负责任.
- 5) 家中每个成员都签署名家的家规帮助每位成员儘自己的责任

「没有异象、〔或作默示〕民就放肆.惟遵守律法的、便为有福。」(箴 29:18)

7. 青少年给父母的十诫：

- 1) 不要给我每样我要求的東西,我感激合理的拒絕。
- 2) 不要對待我如一個小孩,我需要自己發現一些事。
- 3) 尊重我的私隱權,我要單獨整理東西或是作百日夢。
- 4) 不要說:我以前...今天的社會複雜性超過從前太多。
- 5) 我不批評你的服飾與朋友,也請你不要批評我的。
- 6) 不要替我承擔責任,我要從自食其果中成長。
- 7) 請勇敢的告訴我你的感覺,因我永遠渴望被愛。
- 8) 不要嘮叨,我已經聽懂你的意見,請相信我的智慧。
- 9) 我尊重你的道歉,我知道沒有人是完全的。
- 10) 請立下一個好榜樣,我注意你所作的過於你所說的。

II. 讨论与分享：

1. 你家有青少年吗？你是否注意到他进入青少年期的改变？
2. 你孩子会自治吗？你是怎样帮助他的？
3. 孩子缺乏责任感怎么办？或是不肯听话？
4. 如何帮助儿女脱离网瘾？
5. 你與成年子女相處有何體驗？

III. 參考資料：

1. 有关电脑游戏真相：

- 1) 目前美国疾病中心还没有把电玩上瘾列入心理疾病。
- 2) 不能假设电玩兴趣会随时间渐减，有更多游戏可玩。
- 3) 电玩上瘾要看是否耽误其他正常活动功课。
- 4) 功课退步是最好帮助青少年定规矩的时候。
- 5) 控制电玩过头的，一定要将电玩没收。
- 6) 最有效的戒瘾方法是 **cognitive-behavioral therapy** 就是改正思想和逐步渐少玩的时间。
- 7) 不要以为父母可以用管教更正，有时要找心理医生。
- 8) 在与心理医生交谈时，父母要先谈，自己配合调整。
- 9) 有时玩游戏是有其他因素，逃避或孤立，找出原因。
- 10) 不能放弃帮助青少年，因为他们无法自拔。

2. 帮助青少年脱离电脑游戏过瘾步骤：

- 1) 诚恳认真的找对方谈话，自己先预备，父母一起。
- 2) 订出简单规则；每周可玩多久，什么时候可玩，某种情况下取消资格。
- 3) 电玩要收起来，电脑要加密码，网路要锁住。
- 4) 要弄清楚电玩游戏内容，和谁玩，或是与谁通话。
- 5) 要清查他们光顾的网站，装上监视软件。
- 6) 设定时间到自动关机的软件。
- 7) 带孩子去参与其他活动，如教会的组织活动。
- 8) 最重要的是持续一致的执行所定的规矩。
- 9) 和孩子们一起读经祷告，求神帮助他们克制自己。
- 10) 实在不行就要带去看心理医师。

3. 与成年子女沟通：

- 1) 以朋友的角度倾听他们的心意、不任意评价与介入。
- 2) 不要羞于道歉，真诚道歉是一种成熟的爱之表现。
- 3) 保持适当距离，孩子成家就是客，让关系长久新鲜。
- 4) 用真心关怀取代权威性的表达，多聆听少出主意。
- 5) 敞开心胸，接纳子女的另一半，爱屋及乌。
- 6) 尊重孩子做的决定，不咨询就不过问，别当宝妈。
- 7) 帮忙照顾孙辈要先明确提出你能做和不能做的部分。
- 8) 管教孙子女，多跟他们沟通，奖惩要先取得共识。
- 9) 带孙的简单心法：不决策、不说教、单纯陪伴。
- 10) 用行动传达信仰，让孙辈能承袭对神的敬畏。