

# 陪孩子一起“轉大人”

## 青春期的互動練習



嘉義縣學生輔導諮商中心 編製

「若給我的青春一個形容詞，那會是什麼？」是青春洋溢嗎？是苦澀嗎？是勇於冒險嗎？是渴望獨立嗎？每個人的答案不盡相同，但我們總能想起有一段歲月，發現自己的身體開始有了變化（或是別人的身體有了變化自己卻還沒有）、情緒也變得較為敏銳不知道怎麼控制、開始在意自己的外表、不知道別人怎麼看自己、不知道自己未來要往哪裡走，可說是又驚喜、又徬徨的一個階段呀。我們的孩子正要開始經歷了。

### 施工中的青春期大腦

青少年期，又說是青春期，介於兒童期和成年期，約莫為12-20歲之間，這個時期身體、心理和社會互動都在不斷變動，也可以理解為是一個「轉大人」的過程。青少年在生理和性徵上都逐漸成熟，伴隨突如其來又強大無比的賀爾蒙變化，也容易引發情緒上的波動。

大腦在青春像是「第二次」發展一樣，快速地轉變有時候讓人感覺喘不過氣。他們看起來有著很直覺、衝動、戲劇性、傾向冒險的部分，但因為此時負責「成年人」的功能：衝動控制、情緒管理與平衡、問題解決等還在發展中，此時會很需要他人一起協助——如何辨認自己的情緒、消化情緒到連結思考、把事情想清楚。

### 「陪」孩子一起轉大人

若把青春想像這是一趟轉大人的旅程，要能平安順利的旅行，家長的角色也需要順利學習轉換。從兒童時期較高的指導性到彼此之間的相互尊重、溫暖堅定的守護，目的是讓孩子知道「回家」仍是他最有安全感的去處，同時這個家又能引導青少年邁向獨立，完成轉大人的旅程。

### 轉大人會想要開始有更多「自主」

這個階段有時候被稱為叛逆或是難搞，是因為青少年會希望擁有自己的想法、有探索自身能力的渴望，想要在沒有人指導和命令之下，決定自己能做什麼，而這也是一個兒童要逐漸發展成為成熟的大人之前，一個必經的過程——青少年是透過一次次的討論、演練、嘗試、發現錯誤來學習的。

他們可能會開始想要有更多的隱私權、或是爭取更多自由運用金錢、時間和朋友的選擇，而成年人因為已經預測可能的狀況，有時候總不免擔心或是想要以權威的方式來面對青少年對自己的挑戰。在緊握和放手之間，常常也會讓大人不知所措，此時可以提醒自己和孩子都是在這一段歷程中學習，重要的是彼此的關係。並在此前提下，溫柔而堅定的謹守家庭的原則。



## 青春期的正向教養與情感連結



### 溝通重要的是傾聽，而不是說服

「我家的青少年很難溝通！」如果這樣認為的大人，可能需要稍微停下來反思，當我們嘗試溝通的時候，是不是對孩子的行為仍有期待和抱著說服的企圖。

好的傾聽有助於了解彼此的想法和感受。當你願意傾聽時，就是在向孩子傳達你對他的好奇心和同理心，甚至你能試試看欣賞青少年的意見，對他來說會是莫大的肯定。大人以身作則的練習傾聽，有助於增進孩子願意和你聊天的意願。

在傾聽時還可以再加入感受性的詞彙，從自己的心和直覺出發，向孩子表達自己的真實感覺，可以善用我感覺公式，如：「我感覺\_\_\_，因為\_\_\_，我希望\_\_\_。」這有助於聚焦在自己的感受，也提出解決辦法。進一步也可以使用你感覺公式來協助青少年辨識出自己的感受，例如：「當我\_\_\_，你感覺\_\_\_，或許你希望我們可以\_\_\_？」要記得我們提出的辦法都是一種「可能」而不是說服，這仍是一個需要經過討論和協商的過程。



## 與青少年共度一段特殊時光

「他們只想跟朋友一起出遊阿，怎麼可能會想和我們出門！」青少年時期的確會喜歡和同儕相處，因為他們擁有共同話題和正在同儕間發展自我認同。但是這不代表沒辦法和孩子經營一段特殊的時光，這個時光無關乎時間長短，而是創造一個「一起」的氛圍。

「但是我們常常一起做什麼就吵起來！」要請大人們在經營特殊時光時，把重心關注在你們之間的關係，而不是做什麼事，或是過於在乎結果的完美。你們可以一起聯手解決問題、一起玩遊戲、一起計畫假期、參與他們選擇的活動，在這過程中保持對孩子的好奇心、幽默感、信任、表達感謝和鼓勵，並接納他們的做錯。

### 讓錯誤變成寶貴的學習機會



錯誤是讓人成長與學習過程中的一部分，也不意味著犯錯就代表「我不夠好」，反而是一個寶貴的機會，從中探索學習。我們不喜歡錯誤，是因為它們總是發生地很突然，但我們總能在錯誤中學到一些經驗。當孩子把事情搞砸或是遇到困難的時候，讓孩子知道你會陪伴他一起從錯誤中學習後果與相對應的責任。

對孩子保持「好奇的提問」，有助於和面對孩子可能的犯錯，例如：孩子突然說想和朋友一起去OO，而這正是你不太能接受的，在說出對OO的評價和拒絕之前，可以先好奇的詢問他為什麼想這麼做？已經做了哪些資料的搜尋？你表達了尊重與好奇，也可以說出你的擔心和憂慮，這些討論的過程是在幫助孩子釐清他的需要和價值觀。

有時候青少年發生的事情對家長而言是「驚人之舉」，可能是攸關：你不那麼認同的朋友、幫派、霸凌、成癮行為、性、自傷與自殺行為、憂鬱、懼學/拒學等，此時還是要提醒自己保持冷靜，與孩子一起面對，並盡可能的尋求協助。

### 嘉義縣學生輔導諮商中心

- 提供嘉義縣教師及家長諮詢服務
- 學校轉介後提供學生輔導諮商服務
- 學校在遭遇重大危機事件時，提供諮詢、心理諮商、資源連結、班級輔導
- 提供心理衛生輔導的相關資訊與文章
- 辦理研習活動，提升學校輔導人員的知能

☎ 電話：(05) 2949193

📍 搜尋：嘉義縣學生輔導諮商中心



官網



Instagram



Facebook

2022.12 製作

Image source : pngtree.com