

青少年非常心事



青少年期 (Adolescence, 11 歲~20 歲) 是個體由懵懂兒童轉變為成熟成人的發展過渡階段, 除了逐漸脫離兒童的依賴心理外, 還需將這個時期生、心理巨大蛻變能量, 導向獨立自立、人際合作和親密關係的學習。105 年 09 月 24 日 (六) 學校日, 輔導室邀請懷仁全人發展中心督導黃心怡心理師蒞校, 與親師分享「青少年非常心事」, 黃心理師強調這個世代的孩子和父母成長背景比較不同的是——他們處在一種欠缺匱乏的生命經驗的時代, 此時的親子關係更需要家長的信任與支持。



一、青少年階段適應良好指標

黃心理師認為要了解青少年階段是不是對自己的滿意度很高、社會適應也良好, 指標有三: (一) 學習狀況、在學校對自己的評價。(二) 人際能力。拒學是這幾年臺北市從事輔導工作的老師都很頭痛的一個問題, 唸書對成績優秀學生來說不難, 可是他們找不到生命的意義, 對這個世代來講, 人際能力對情緒快樂指數有關鍵性的影響。(三) 是不是有一項專長在他生命裡是持續的? 答案若有, 那他對生命的愉悅感也會相對提昇。

二、青少年的父母需要配備的能力

實際上現代父母對孩子的照顧是無微不至, 以致孩子欠缺匱乏的生命經驗, 要他努力和反省就會特別困難。因此黃心理師認為青少年的父母需要配備以下的能力:

(一) 父母要有能力和孩子保持距離

父母愛孩子是很容易投入的, 很投入就很容易變成一廂情願, 忽略了對於孩子最好的教養時間點是在小學階段, 不是在國中、也不是在高中, 所以要隨著孩子的年齡改變而調整教養方式, 尤其進入青春前期期的孩子有一個明顯狀況, 是不耐煩的情況會變得很多, 對立的特質開始出來, 這時父母開始要知道孩子要擁有更多自主性了, 也就是他開始擁有“我”的概念愈來愈多了, 因此需要和青少年有一定的空間以調解彼此情緒。父母不要一定要在當下解決所有的問題, 如果彼此的關係已經不對勁父母卻又什麼都要管, 其實是什麼也管不到, 這個時候需要給孩子一些空間, 否則孩子都很有把握父母很愛他, 出口都很重。

(二) 父母要讓自己成為一個有覺知的父母

被服務得很好的孩子不太會自動自發, 因此孩子在國中階段要完成一件事一要讓他對自己的時間有感覺, 假如對時間有感覺的是父母、不是孩子, 沒有機會讓孩子自己想、自己安排生活作息, 結果就造就了很多上了大學還是放空的孩子, 因為爸爸媽媽不在身邊, 沒有人幫他安排怎麼做, 他突然就不知道要怎麼過日子了!

父母讓孩子唸私立學校, 無非是想讓孩子接觸的環境比較單純, 就要善用這個環境單純的優勢, 放大家庭對孩子的影響力。碎碎唸講很多話的人影響力一定不大, 因為這些話都變成家庭的背景音樂了, 話愈多的父母, 孩子愈會培養「放空」的能力, 所以孩子進入青春後父母要調整一下說話方式, 話很多會傷神喔!



兒童和青少年最大的不同是，兒童只要父母做一點改變孩子就會改變很大，青少年是父母改變了，但他不會馬上給你好球，因為他和父母周旋了十幾年，很了解父母不可能輕易改變。雖然青少年講話有時候真的是滿惡毒的，常常會給父母挫折，但是父母仍需要持續用心去創造一個不同的家庭氣氛，不同的氣氛才會讓孩子「有感」，願意也跟著改變。

三、青少年階段常見的改變特質

(一) 語言和情緒會變得比較放大(誇大情節)

現在的孩子被父母照顧得很周到，所以變得很精緻，對於一些不舒服的感覺反應是很強烈的，尤其國中到高中這個階段，因此有幾個情緒如果孩子遇到了，絕對不要把他當小事，因為他們多半都會放得滿大。

首先他們會覺得被背叛，所以孩子如果告訴父母說我被我的朋友背叛了，父母要打開耳朵稍微聽一下什麼事；其次是被冤枉了，這個世代的孩子對於被冤枉的感覺是個災難，他會覺得好委屈、好委屈，這也是這個世代的孩子很容易放大的經驗；再來是對於挫敗的忍受度低，如果孩子從小就是要求完美，很在乎成就，那你就要特別注意這一點，這種小孩的特質是對於自己有一點小小的不完美都會覺得是個災難。

當孩子在生命中遇到不如意的時候，父母能不能成為他的依靠？如果父母的反應都是很激動，孩子從小就會學到一個能力叫「掩蓋」（就是最好不讓你不知道），不跟父母求助，但如果孩子在學校有一兩個談得來的朋友，很多事都容易很多，因為他就可以找到他的麻吉去講這個事。很多父母很保護孩子，不讓他和外面的人接觸，可是要知道，這個階段都不和外面的人接觸是另外一種危險，青少年不管是內向、外向都有人際的需要，那是做為人類的本能，有些孩子沒有朋友，那就會在 FB 裡面找，那比較危險，因為那不是活生生的人，那是在網路裡的人，所以如果孩子在班上或社團能夠交朋友，表示他有能力和人建立關係，基本上對自己的滿意程度是比較高的。

青少年的問題父母不要想要很快的去消滅，問題解決有時解決不了問題，所以父母要思考的是，有沒有能力在孩子丟了一個球給你的時候接住他的球？因為父母既然那麼愛孩子、那麼保護孩子，想讓他在單純的環境下長大，當他有一個情緒的議題來時，父母能夠接住他的球就可以避免很多的危險。當下不要花很多的力氣批評孩子的問題，不要否定他的感受而是接住他的情緒；其次，父母可以關心他「這樣的感覺多久了？」再來，要肯定他願意告訴你，這個很重要，假如說孩子告訴父母一件很慘的事還被罵一頓，那父母以後就很難聽到真話了！

父母與孩子聊的時候有一個很重要的原則—多聽、少說，不要給他建議，其實父母給的很多建議都是我們這個世代的，孩子不見得適用。家庭最重要的功能是“情緒調節”，青少年在情緒調節基本上是比较困難的，解決青少年的問題，往往情緒對了很多事就對了。孩子在學校有點氣、壓力，回到家父母能夠給他安撫，在家裡他能夠調節情緒，相信他一定可以很順利渡過這個階段。





(二) 朋友的影響力會比父母大一點

青少年界定父母愛不愛他，不是煮了多少飯給他吃，不是為他多努力工作，而是能體認到朋友的順位經常排在父母之前這個事實，給他多點處事的彈性。其實青少年是可以講理的，黃心理師鼓勵父母不要把彼此都逼急了，那很不划算，因為家庭的戰爭裡，是沒有人真正會贏！家庭裡有時需要「讓一讓」，父母要管你能夠管的地方，不要統統什麼都要管，統統都要管的父母最後會什麼都管不到！

青春期的事情是不一樣的，品德教育和生活教育是在小學階段要奠定基礎，國中就是要對時間有感，對於他的功課他自己在乎。父母很聰明，青少年永遠比我們更聰明，因為他們成長的環境太欠缺匱乏的經驗，所以他們很知道什麼叫做舒服，這個世代的孩子都是走舒適路線，那與其這樣，倒不如讓他在國中階段對於自己的時間管理要多一點有感。當然，父母不是平白放手而是要有信任基礎，親子關係是雙向的關係，父母宜學習創造親子間以信任為基礎的不同的互動經驗。

(三) 過渡美化兩性關係

這個時代有太多管道可以接觸異性，最重要的原則是孩子結交了異性朋友後不要變成秘密，也就是說假如全世界沒有人知道他們兩人在交往，這種關係最危險，假如他們兩個人交往同學知道、父母知道，這就叫做健康的兩性關係，這是很重要的原則。小學和國中階段父母要投資建構一個家庭關係，就是兩家人、三家人變成好朋友的关系，孩子就會變成成長中的朋友，那些一起長大的朋友不見得會發展成兩性關係，但會是很像兄弟姐妹的關係，不要很封閉閉頭苦幹養自己的孩子，那樣風險比較大，假如父母的社交圈有在一起成長的朋友這樣會好一點。

愈小的孩子父母和他談兩性關係愈能有機會奠定好的基礎，因為這個世代的孩子處在一個富裕的環境，在兩性議題上知道愈多的孩子就愈有選擇，相對的如果父母保護的太好，什麼都不知道、太單純的孩子，我認為那是危險的，因為外在的誘因實在太多了！所以和青少年性教育是要談的，因為在網路裡他們看到太多光怪陸離的價值觀，很多風險是很大，特別是男生，父母要傳遞幾個重要的訊息：第一、男生也會被強暴，這個概念不是只有女生要有；第二、男生同樣也要有身體自主權；第三、談愛滋的傳染途徑；第四、其實一個愈成熟、愈有勇氣的男生才有辦法拒絕不當的性邀約。

為什麼一定要講？因為這個世代的孩子被保護得太好了，所以應變能力都變差了，碰到狀況時會嚇傻了、嚇呆了。根據黃心理師晤談經驗，高達九成的孩子在會談裡都會談到兩性的議題，因為這是他們這個階段很在乎的議題，所以家庭有機會講講這個議題是好的，可以讓孩子知道在他遇到這種怪怪問題的時候，回家可以有人問一問。

大部分的孩子知道父母這麼用心的愛他，他不愛父母是很難的，只是有時候很多青少年告訴黃心理師說：我也不是不喜歡我爸媽，可是靠近他們就很煩。所以最後黃心理師建議父母，即便有很多好的概念和想法，要讓親子維持在沒有壓力的關係，好的概念才有機會可以注入到孩子的生命裡，一個好的親子關係並不是那麼緊密，緊密的關係是在兒童階段才需要，可是青少年是需要一點空間的。

