

## 理解情緒寄生，陪伴孩子走過青春心理風暴

對青少年而言，達成「自我認同感」(the sense of ego identity) 是其最重要的發展任務，而青少年自我概念的形成是社會學習過程中的天賦才能、生理特性、觀察與扮演各種角色的機遇、角色扮演結果與師長或同儕(互動學習)認可所得評價等，交互作用下的產物。

然而，面對家有青春期孩子的父母們便容易與孩子為此產生親子衝突，此時期是青少年轉為成人的過渡階段，也是測試各種限制、擺脫依賴、及建立一新身分的時候。因此，當彼此觀念產生分歧時，父母的管教方式和期望不能配合青少年發展而進行調整，即很容易造成親子關係緊張亦或產生衝突。

在 108 年 3 月 9 日(六)的學校日當天，輔導室邀請到臺北藝術大學許皓宜教授蒞校，與在場親師共同分享如何陪伴孩子走過青春心理風暴。



### 一、青少年自我認同的定位

Erikson (1963) 將人生全程的發展劃分為八個階段，而青少年期(12—20 歲)正處於「自我認同與角色混淆」的階段。主要的衝突在於澄清自我身分、生活目標、及生命的意義；未能認同自己身分的人會產生角色混淆的現象(Corey, 1996)。因此，青少年自我認同的追尋常圍繞著三個重要主題：「我是誰？」、「我往何處去？」、「我如何到達？」。

「我是誰？」指涉發展中的青少年亟欲探索自我的各個層面，如生理我、心理我、情緒我、社會我，以及自己的能力、興趣和價值觀等，而青少年在尋覓的過程中渴望獨立，卻也渴望一個懂他的父母，故父母能省思對孩子的期待為何，陪伴青春期的孩子成長的過程中，會發現孩子們開始有很多意見，父母有時會覺得失落，好像孩子離得愈來愈遠，愈來愈不懂他，此為健康小孩的特徵，愈健康的孩子愈會讓父母覺得彼此的距離愈來愈遠，一個會頂嘴把自己意見說出來的孩子是健康的，因為青少年正努力完成角色統合的心理任務，亦在培養獨立思考的能力。

在中學時期是人格發展最後一個階段，想讓孩子有個健康、有抗壓力的性格只剩下此階段，在大學以後他就是一個成人，想再改造有某種程度的困難，可是青春期的孩子，父母要重新塑造他的性格很快，即便看起來正處於風暴之中，可是只要父母願意提供支持與協助，孩子也能夠朝向健康方向發展。



### 二、青少年情緒特徵類型

#### (一) 小惡魔

係指小孩出現搗蛋行為、不聽話等等，此類型的青少年心理壓力太大，因此認為如果自己生活都沒有辦法操控，那只能從事能夠自己操控的事，或是做一些小壞事，而做這些父母都管不到，父母會覺得自己的孩子怎麼會變成一個小惡魔？如果孩子做了一件大人沒辦法理解的事，那一定是心裡有很多感受沒辦法說出來，才需要用行為說話。青春期的最後一個很重要把關的階段，所以孩子如果開始出現一些小搗蛋的行為，大人要

知道他是健康的，不要讓他壓抑而成為未來會出更大狀況的人。

## (二) 小病人

係指小孩容易重複出現的小病痛、功能退化長不大的媽寶等等，研究發現接近九成的青少年有時候會不喜歡自己，即使是適應良好的青少年，也會常在一日之間情緒起伏大且混亂，或有些青少年會有突然的憤怒現象，但不代表他們患有憂鬱症，因為青少年在宣洩情緒的方式上也常常超出成人的理解範圍與期待。所以要判斷孩子是否是屬於正常的情緒變化，還是已經達到憂鬱症的程度，尤其需要成人提高警覺。可以從睡眠、飲食、興趣。憂鬱症愈早被辨識、治療，癒後愈佳。

## (三) 小大人

係指太過成熟懂事與聽話的小孩，有些父母為了讓小孩贏在起跑點，會不斷的灌輸知識給小孩，讓小孩參加一連串的才藝課。再加上科技的發達，讓小孩可以輕易的從不同的管道得到很多的資訊；電視、電腦、手機等，只要手指滑一下，整個世界的資訊就在眼前，但是過多和太迅速的資訊，對於小孩來說並不一定是一件好的事情。心理學家和家庭婚姻專家，Ivy Tan 認為，父母要求或是強行催促小孩成長，讓小孩太早接觸過多的資訊，會影響他們的心理、情緒、和社會發展。

## 三、十八歲以前該學到的四件事

### (一) 信任感

多看（凝視）、多抱（或肢體接觸）、傾聽都能拉近與孩子間的距離。青春期的孩子就像冰山美人，你很難追他，但他其實不是那麼冷漠。孩子如果信任父母，孩子也就會信任他自己，也會反映其人際關係狀態。

### (二) 自主感

對青春期的孩子來說，青春期的自主性就是大人不能全然壓抑，更不能讓其沒有選擇權，要提供更多資訊來讓其理解，如果孩子沒有理解的東西，通常是不會認同的，如果他跟你說好他也只是在忍耐而已。

### (三) 現實感

如果你沒有現實感，就會對自己有錯誤的認知，「設定目標」的真正價值是一個新未來的具體描述，會讓孩子開始拓展當下看事情的眼光，於是開始發現那些原本就已經存在的改變的機會。

### (四) 抗壓力

抗壓力低成因可能為生活環境優渥，當環境不再為自己調整時，當然就會適應不良、毫無抵抗力；缺乏自信亦是成因之一，擔心要是自己真的處理不了會無法接受，又不知該如何面對，所以逃避就成了最好的選擇，故在青少年發展階段培養抗壓力便是學習的重要課題之一。

心理學家 Gesell 曾說：「失去父母的愛是人類感情發展的一種缺陷與不平衡。」而在陪伴的過程中，比起豐富的物質生活，父母溫暖貼心的親子互動是給孩子最好的禮物。許教授期勉家長沒有人天生就會為人父母，而是實在地認識孩子不同面貌，當同理孩子們的處境，更能呵護孩子的成長歷程。