

與「生」同行~家長陪伴青少年成長的五大考驗！

陪伴孩子成長是許多家長既期待又怕受傷害的過程，面對正值青春期的國、高中生，父母所要克服的挑戰不只是孩子生理方面的發展與變化，更需要心理層面的理解與支持，而親子間也往往因為溝通或理解的不足而引發衝突，為了協助家長們更進一步瞭解孩子的思維模式，並學習掌握適當的相處方式，因此，在 108 年 9 月 21 日(六)學校日當天，輔導室很榮幸的邀請到王智誼心理師蒞校，與在場親師共同分享「家長陪伴青少年成長的五大考驗」。



青春期的孩子雖然已脫離國小階段，心智年齡也相對成熟，但青少年跟兒童最大的不同則在於除了有好奇心與冒險心外，還有更多的行動力與自主性，相對也容易展現其反叛性，且國中生更因為內分泌而相較於高中生有更大的情緒起伏。在此階段的孩子最關心、在意的可能不是升學，而是秉持著「活在當下」的原則，把握與同儕相處、社團參與及使用網路手機遊戲的時光，在此同時，許多家長或許會認為孩子無法體會父母的憂慮或期待，因而在想法與互動上產生落差。事實上，孩子在此階段也正正面臨著五項挑戰，也需要家長轉變心態進而理解孩子，並在成長歷程中給予陪伴與協助。

壹、第一項挑戰：成就感

對大部分的青少年而言，所謂的成就感—我的優點/缺點是什麼？多數的孩子都希望獲得具體的稱讚，過於抽象的概念並沒有實質的效果。學校的學習重視多元發展，除了成績優良若能具備特殊才能始可能受到讚賞，而外在的成就感更是自我肯定的來源之一，是以青少年會在意外表的打扮，不一定要出類拔萃但絕對不落人後。內在的成就是追求成績或找到自己的優點，這也是許多孩子看中社團活動的原因，因為孩子能從中找到成就感。

此外，青少年面對課業學習難度不斷提升，學習策略應有所調整，父母應讓孩子長時間累積並培養讀書習慣，更應有與同學互動交流的機會，彼此共同學習與成長。而時間管理更是其應具備的能力，讓孩子學習規劃、掌握各項事務，也可藉日常培養「守時」的觀念，讓孩子學習在生活中做好時間的分配與安排。

貳、第二項挑戰：人際歸屬感

青少年相當在意他人的看法，人際關係是為形塑其自我價值，高/國一的孩子更為明顯是因為正逢新環境的轉換期，且同時對於學校生活有自我期待，但是期待與現實總有落差，當孩子沒有足夠的調適時間時便會缺乏歸屬感。

許多青少年對於父母的管教行為表面上不認同，但事實上他們也尚未發展出清楚的自我認同，因而相當在乎任何人的批評。王心理師也提醒父母，成人的眼界與



眼光較長遠，當孩子正逐漸建構自我認同時，父母盡量不要太快針對孩子生活、同儕進行批判，因為對於青少年而言，那不只是關心，更是對個人的否定。

參、第三項挑戰：手機網路使用

過去父母所扮演的多為被動的角色，但面對現今資訊發達與過往不同的網絡世代，父母在手機及電子產品的使用上必須調整心態並選擇合適的管教方法，取代一味的禁止或單向不合理的限制。

「約束時間」與「控制流量」最為重要，當家長能確實做到時，孩子手機使用的風險與陷阱接觸機率便會降低。而網路沈迷通常是表徵，內在原因大多是「挫折」，許多青少年會藉著玩遊戲追求成就感，在遊戲中補足現實生活中所缺乏或不足的部分，有些暴力遊戲所顯現的並非暴力型人格，而是顯示青少年遊戲操作的能力，換言之，則是憑藉此途徑獲得讚賞與獎勵。而網路社群媒體的使用在國高中階段學生之間亦相當盛行，在意同儕間的發表言論與動態，培養孩子自主管理的能力，面對挫折時能勇於面對、解決而不逃避，在一定的限度中建立信任感，孩子或能從中找到自己的定位與價值，只要不妨礙本分，適時的紓壓也是好事，同時更能滿足其所需要的成就感與人際歸屬感。

肆、第四項挑戰：生涯選擇

青少年立定志向並不是件容易的事情，當志向不確定時，校風、環境、資源、的重要性相對提升。然而，當孩子確定志向後，選擇雖然變得容易，但也不可能一帆風順，仍需持續的努力與學習。王心理師也建議家長在孩子進入大學階段後，鼓勵其參加社團及系所活動，陪伴孩子建立學業之外的人際互動連結、興趣培養，也因為孩子會持續受到「歸屬感」、「成就感」的影響，家長必須引導孩子理解時間自主管理與人際溝通合作的重要性，並轉化為行動實踐於生活當中。

伍、第五項挑戰：親子保鮮是否過期

青少年階段是每個孩子成長的過渡期，在追求角色定位與自我認同的同時，其實父母的角色是如同空氣一般的重要，當孩子選擇性的與父母分享事情，可能也顯示著彼此缺乏雙向的溝通模式，抑或父母總是單向的對孩子提出要求，而忽略了理解孩子內心真正的需求。王心理師也建議家長們與孩子建立彈性互動的空間，藉由公眾人物的範例或時事與孩子進行討論，讓孩子感受到父母的同理與支持。

面對孩子的感情問題，家長若一味的使用傳統的「限制」、「權威」的管教方式，孩子即可能無法對父母完全誠實；這並非要鼓勵家長無條件的允許孩子做每一件事，而是以「疏導」代替「壓抑」，成為孩子的後盾、智囊團、等陪伴性的角色。未來，當孩子不知所措時，最後一步願意回來找父母商量，王心理師更以放風箏理論勉勵家長，陪伴孩子的成長過程中需要有拉有放，只要線不斷，關係永遠都在。

