

許多父母面對孩子即將或已經進入青春期時，常會擔心孩子變得叛逆，因而嚴陣以待。爲什麼青春期的孩子被形容爲「叛逆期」呢？那是因爲在這個階段，青少年會經歷生理、心理、及社會環境的變化，像是第二性徵的出現、對身體外貌的關注、追求同儕認同、爭取自我獨立，而隨著抽象思考能力的提升，課業學習的難度與質量也隨之增加。從孩子的衣著打扮、交友對象、社交活動、升學與學校科系的選擇、乃至時間與金錢的管理和運用，都是家長相當關注的焦點，也是容易引發親子衝突的議題。面對這些改變及隨之而來的內外衝突，青少年在因應挑戰、調適壓力的過程中，逐漸發展出自我價值和目標。然而在孩子嘗試獨立與追求自我認同的過程中，親子關係與互動方式將會遭遇挑戰。

由於父母與孩子的立場觀點不同，生活經驗與想法感受相異，面對生活大小事，親子間總有意見相左的時候。此時，持續相互了解與彼此溝通，維持穩定的親子關係，是父母得以協助孩子順利度過此一發展階段的不二法門，更是孩子學習表達自我、協調差異、及解決問題的重要階段。然而在想法分歧、情緒張力大、或親子關係疏遠甚至惡化的情況下，進行良性溝通並非易事。臨床上協助親子溝通時，往往看到家長雖然立意良善，但是溝通過程孩子卻難以接收到其中的正向關懷；父母的關心可能被視爲要求，孩子的被動或反彈可能被視爲叛逆，溝通似乎演變爲責備與辯解的攻防戰。到底怎麼樣的溝通技巧有助於良性溝通，維持並促進親子關係呢？

當孩子做出不適切和難以接受的行爲或決定時，若是太快予以責備甚至貶損，則容易引發生氣的情緒和反抗的態度。父母若嘗試傳達心裡真實的感受，如難過、擔憂、或失望等情緒，較可能引發孩子體貼和同理他人情緒，對自己的行爲負責之回應。例如孩子週末與朋友出遊，直到凌晨 2 點才返家，等門的母親疲倦地告訴孩子等待過程中的不安與焦慮，孩子較能反思自己太晚回家的行爲是否可能危及自己的安全，及造成家人的情緒負擔。當孩子有機會面對和思考行爲後果，爲自己的行爲負責，在適當的引導下，從每次的生活經驗和溝通互動中，學習檢討與調整自己的行爲，如此一來行爲的改變不僅是因爲外在的規定或要求，而是經過孩子思考和選擇的結果，將更有利於好行爲與習慣的建立。

親子溝通的過程中，當孩子出現較強烈的情緒行為表現，父母的情緒不隨孩子起舞，能穩定而開放地了解 and 接納孩子的感受，在這樣的互動與關係中，孩子更有機會直接表達真實的感受、想法、及需要，進而針對彼此不同的想法和思考方式做分享與交流、妥協與新的嘗試。然而父母也會有情緒波動甚至失控的時候，當孩子對父母的言行感到不滿、生氣、難過、或失望時，父母適當地給予回應，可以穩定孩子的情緒、維持溝通的管道，同時也示範為自己的情緒行為負責之態度。例如面對孩子犯錯卻不肯承認錯誤的情形，父母若未能察覺孩子的困難與內在的焦慮或害怕，先被生氣的情緒所支配或作出武斷的推論，孩子可能在受訓斥與責備下出現反彈，則親子互動就容易落入惡性循環。

平時親子間若沒有養成相互分享生活經驗的習慣，當重大事件發生時，孩子更不容易談論可能引發負向感受的事件。因此，父母主動與孩子分享生活與工作中各種感想，帶動家庭成員彼此交流、相互關心的氛圍，當孩子遇到困難與挑戰時，父母也更容易敏銳觀察到孩子內在的狀態與變化，及時透過分享與溝通，陪伴與協助孩子面對青少年階段各種壓力與困難，親子共同面對和經歷生命中不同階段的任務與挑戰。

臨床心理中心臨床心理師 張志瑄