

## 青少年的情緒管理與壓力調適

面對即將進入青春期的孩子，父母經常擔心他們是否會邁入所謂的叛逆期，不再輕易聽從師長的管教，動不動就發脾氣或唱反調，似乎預期這會是一段情緒起伏、動盪不安的時期。然而這樣的認知並非事情的全貌，我們可以進一步了解有哪些因素影響青少年的情緒與行為表現，從中思考身為父母或師長，如何成為孩子們在這段特別的時光裡，能夠信賴與倚仗的同行者。

我們知道青春期是一個生長發育較快速的階段，生理與心理方面趨向成熟，展現在身體外觀愈來愈像成人，內在也具有更複雜抽象的思考能力，對於過往的經驗更懂得反思，對於未來更能思考目標與計畫，具有追求獨立自主及尋求同儕認可的需求，因而更容易展現自我或符合同儕價值的言行舉止，不再一味地聽從外在的要求或建議。面對益加複雜而多元的同儕關係與互動方式、難度進階的課業學習、升學的重大關卡、乃至未來科系與職業的探索與選擇等，都是青少年過渡到成人階段的重大課題與壓力來源。以上提及的挑戰與壓力，除了考驗青少年本身思考與處理各種問題的能力，壓力所引發的情緒反應更考驗青少年調節情緒、安頓自我的能力。

讓我們透過以下的案例，試著了解青少年可能面臨的挑戰與壓力。小潔即將升上國三，她從小就是個緊張大師，自我要求高、相當在意學習成績，國小階段學業表現亮眼，頗得師長肯定，在班上算是風雲人物，然而升上國中後成績不如過去突出，每當考試失利往往心情低落，連帶地對朋友愛理不理，有時甚至因為感到嫉羨而言行冒犯他人，與同學的關係逐漸疏遠，且隱隱地感受到拒絕與排斥。小潔愈來愈不想上學，有幾次因為頭痛而在家休息，此後請假的頻率逐漸增加，父母責怪小潔在學習上並未盡力且逃避問題，小潔在家變得更安靜少言，花許多時間在追偶像明星與連續劇，父母嘗試與她溝通無果，親子關係趨向於僵持甚至對立。

當小潔的父母發現親子關係出現問題後，便尋求專業協助並嘗試調整親子溝通方式。他們暫時放下對小潔在學業或行為上的期待與要求，練習懷抱好奇的態度、站在較為對等的立場，試圖了解小潔在學校遭遇的問題與困難，貼近她的主觀經驗，釐清其內在想法與解讀，及外在的行為反應和連帶的影響，這才發現小潔因為學業成績開始落後同班的好友，因此無法為好友的進步開心，有時還會忍不住挖苦對方，而對自己既失望又生氣之餘，面對好友冷淡的態度，更解讀為自己不再被看重，因此當父母提醒她讀書或責怪她頻繁請假，小潔愈發地對自己失望並感到孤立無援，只能透過偶像歌曲或

連續劇尋求短暫的喘息、及填補情感上的空窗。除了理解與探討小潔的問題，父母也重拾過去親子間共同的興趣，並嘗試接觸及欣賞小潔所喜歡的偶像和歌曲，全家開車出遊或用餐時一起聽著小潔喜歡的歌，父母甚至跟著哼唱幾句，透過這些日常相處的點滴，有意地營造正向愉快的親子時光，避免親子間總是在討論困難或嚴肅的話題，也有助於改善低落的情緒與促進親子關係。

從以上的例子我們可以發現，協助青少年因應壓力與調節情緒的關鍵之一，是與青少年維持可以彼此分享與討論問題的互動關係，讓他們得以透過分享過程整理與思考個人經驗，對於自己的想法和感受形成更清楚的覺察，才有機會加以檢視、核對現實，增加不同觀點或思考面向的可能，在原有的反應模式之外，有機會提升思考彈性及擴充行為反應。此外，面對高度的壓力能適時轉移注意力，透過喜歡的休閒娛樂活動或投入感興趣的事物，以安撫自己的情緒和維持生活的樂趣，也是相當重要的一環。若是青少年或照顧者在以上所談到的各個環節遇到困難，建議可以尋求青少年心理相關專業人員提供評估與協助。而身為照顧者，也需要對自己的情緒和壓力狀態保持覺察，更有意識地照顧好自己的情緒，認識自我如何使用策略或運用資源以因應壓力，在陪伴孩子的路上你會發現，這可能是一條彼此映照和共同成長的過程。祝福所有走在這條道路上的每

一位，都能夠經驗到與人相會時內在的柔軟與開放，並從中產生更新與成長的力量。

臨床心理中心臨床心理師 張志瑄

NTUHF