

如何陪伴青春期的孩子面對各種壓力

臨床心理中心臨床心理師 馬心怡

「青春期」對於家長來說如同在育兒人生裡面的大魔王關卡，我們在臨床上碰到最感到苦惱、無助、沮喪的父母們中，有一定的比例正是擁有青春期孩子的父母。許多父母前來主訴孩子進入青春期後彷彿變了一個人，情緒起伏大、和父母頂嘴、不知道自己要做什麼、開始嘗試一些危險行為、挑戰父母的底線、很挫折不知道怎麼辦...等，各種不同的問題與困擾，父母也感到不知所措，有時候多說多錯，有時候什麼都不做也不對，親子衝突大小不斷，就算再有心理準備，面對情緒的張力以及情感上的衝突，都還是讓人感到相當挫折。

青春期孩子的心理需求

青春期的孩子就像迪士尼皮克斯工作室的動畫電影「腦筋急轉彎2」中所描繪，孩子青春期的警鈴大響，短時間內整個大腦運作隨之當機、重組，不知道自己發生了什麼事，生活也隨之快速的變化，經常自己也難以掌控。青少年的孩子在生活中所面對的壓力可能包

含：想要被人接受、尋求自我、交友、追尋自由、想要與眾不同、學業以及未來...等，可以歸類成四大需求：「歸屬感與自我價值」、「對自我能力的認知」、「個人權力與自主性」、「社交與生活技能」，掌握到這些核心的需求，我們就能比較有方向地給予他們陪伴以及協助。

家一直是安全的避風港

在孩子充滿變動以及挑戰的生活中，家長首要做的事情是持續為青春期的孩子提供保護以及保障，成為變化中穩定的基石，讓孩子有穩定的飲食、作息，讓孩子知道家裡是溫暖、可以休息的地方，可以成為他的依靠，他不是孤單的，有任何需要都是有人可以支持、討論的，他永遠是家中重要的成員之一。家長可以持續安排穩定的家庭活動，與孩子專門、固定的相處時間，持續建立與孩子之間的橋樑，便有較多的機會讓孩子分享他的困難、想法以及感受，予以孩子穩定的「歸屬感與自我價值」。

持續與孩子的世界進行連接

在陪伴青春期孩子的過程中，最讓父母們擔心的情況之一便是孩子什麼都不願意跟父母說。隨著孩子慢慢長大，不管在生理、認知、情感或者是交友上的需求或開始有所轉變，到青春期更是劇烈，孩

子有越來越多屬於他的秘密、越來越渴望獨立自主的感受，孩子對於「個人權力與自主性」的要求，有時候父母可能也感受到困難跟上孩子的轉變，或是找到之間的平衡，想要幫忙卻什麼也無從下手起。

這些仍在成長的青春期孩子尚未有足夠的判斷或者是思考能力，因此，持續了解孩子的想法以及生活狀態仍是相當重要的，我們才能有機會持續引導、幫忙他們樹立正確的價值觀以及增加問題解決能力，也包含「社交與生活技能」上的學習。為了要持續接軌孩子世界發生的事情，家長的態度跟角色也要隨之逐漸調整及轉換，從一個監督者轉換成朋友、陪伴者的角色，成為孩子心中值得被信賴以及能夠穩定提供支持的大人。

親子互動可以從何處開始調整？

親子互動的調整從兒童時期便可以慢慢開始進行，當親子互動已經有衝突或困難時，我們更需要好好停下來思考。在與孩子溝通上，建議可以從下列三個角度去思考以及調整：

1. 嘗試以客觀的角度重新看待自己的孩子。把孩子當作一個獨立的個體看待他，他是一個什麼樣的人？他喜歡做什麼樣的事情？會為什麼事情感到開心？開心時，他會做什麼？同樣，生

- 氣、難過、沮喪等等的原因以及表現。如果發現自己很難客觀，不妨問問孩子周遭的老師、同學、朋友或者是其他家人的觀察。
2. 看到屬於孩子的專長、弱勢或者是優點、缺點是什麼。父母仍是最了解、關心以及在乎孩子的人，當我們很明確了解、看到孩子的樣貌，我們便可以在他生活中的大小壓力以及挑戰中，幫忙他看到自己，發揮自己的能力，或者是找到方法彌補、改善自己的不足，最重要的是幫助孩子更加地了解自己，建立正確「對自我能力的認知」。
 3. 保持開放、有興趣的態度，去了解孩子的世界。當父母太快將自己的價值觀或者是感受（尤其是負面的）反映給孩子時，他們會感受到不被接納或者不被了解，便會降低分享的意願。父母可以嘗試先去了解孩子所看到的事情，再從中去找到需要與孩子討論或協助調整之處，孩子也比較可以聽得進去。

努力不放棄很重要

我們可能無法期待孩子會與我們無話不談，但當孩子碰到困難時，願意主動來求助，我們就能夠有機會了解他們、幫忙他們，而一次次好的經驗加以累積，便會持續增進我們與孩子之間的關係。漸漸會發現，孩子其實比想像中的還需要我們，而我們對孩子的肯定以

及看見，對孩子而言也是多麼重要的鼓勵與力量。

父母不要忘記好好照顧自己

最後，在照顧、陪伴孩子之餘，請父母不要忘記好好照顧自己。我們要能夠成為孩子穩定的靠山以及基石之前，要先將自己穩定下來，需要有良好的精神、體力、情緒狀態，才能夠好好地去承接孩子的情緒以及看到他們的需求與樣貌。如果發現孩子的狀態以及超過自己能夠理解、掌握的時候，又或者嘗試了一些方法但沒有效果，可以多與周遭親友討論或尋求專業(兒童身心科、心理諮商)協助，我們每個人都會有屬於自己的盲點或者是困難，有時候，我們只是需要一點幫忙。

最後想要跟偉大的爸爸媽媽們說，認真面對、協助孩子、持續努力陪伴孩子們的我們其實很棒、很勇敢，成為父母的工作真的很艱鉅及挑戰，所以我們更要記得多給予自己一些肯定與鼓勵。