

家有狂飆青少年 ~ 如何健康對話

隨著孩子進入青春期，很多家長會覺得孩子與孩童時期差異越來越大，甚至覺得孩子比起過去更加叛逆、情緒化，此時的青少年其實正經歷一場俗稱**狂飆期**的發展階段，你會在各方面發現他們的不同：



1. 生理成熟

你會看見他們長高，手腳掌變寬大，臉未脫稚氣，有些人卻開始長出鬍鬚，他們也會感受到自己快變成「大人」了，會比過去更加留意自己的外表與人際關係，或對他人的看法更加敏感。

2. 身心發展出現差距

生理發展有很大的變化，但心理發展往往趕不上，這種不一致的現象造成社會對青少年及青少年對自己的矛盾。因此家長常會有「你都這麼大了，應該知道事情該怎麼做。」，以及「你以為你長大了，但其實你還小，應該聽我的。」這樣的矛盾。青少年本身也很矛盾，有時表現得很成熟，但自己又會發覺能力不足。

3. 情緒不穩定

巨大生理變化會影響孩子的心理、認知及情緒，當他們定義自己是誰的時候會有很多疑惑，情緒很容易受外界環境影響，他們情緒表達可能很直接，喜怒形於色，因此常會傷害自己也傷害別人。

4. 追求獨立自主

此時期「自我」意識比兒童時期還強烈，想脫離束縛與掌控，更想脫離依賴的狀態，但又無法完全獨立，所以孩子常說「我不需要你的幫助。」也會說「我需要你幫我」。這讓家長難以拿捏該放手還是該保護。

5. 積極尋求自我認同

他們會開始思考家庭中原本深信不疑的價值觀，雖然有些孩子不會有這樣的疑問經驗，繼續生活在別人的信念中，不過也有孩子會變得沒有中心認同。無論如何，他們在想法、行為及價值標準下掙扎徘徊，例如：「媽媽說我很樂觀開朗，我覺得好像也不完全是耶！」

若你發現孩子有以上特徵，恭喜你，你的孩子正通往獨立的道路上，他不再被動接收訊息，開始會反思，甚至挑戰平時我們所習慣的日常，因此，與青少年溝通更需要耐心、技巧和理解的能力。

以下分享與青少年溝通的技巧，讓你與青少年有個衝突但不受傷的對話。

1. 積極聆聽與開放式問題

與青少年溝通的第一步是積極聆聽他們的想法、感受和觀點。當他們聊到他們的煩惱或喜悅時，請不要輕易說「你應該這樣做」或「你怎麼不這樣做」，可以讓他們說完，表達你的關心和理解，比如「我了解你現在的感受」、「我也曾經有類似的經驗...」等等。

舉例來說：當你的孩子告訴你他在學校受到同學嘲笑，感到生氣和不知所措時，你可以說：「我聽到你覺得很難受，我很關心你的感受，發生什麼事？」

2. 保持開放態度

與青少年溝通時，我們很容易因為過往生命經驗及我們的擔憂開啟責備或評論模式，這常導致孩子將我們列為拒絕往來戶。其實你不一定要贊同他們，但你需要練習接受他們有自己的想法和觀點，你可以試著聆聽並鼓勵他們多說一點，他們會覺得被重視，未來也會有更多對話空間，你也可以從中找出你與孩子的共同觀點。



例如，孩子說他想要半夜和朋友出去玩，你可以這樣說：「我理解你想和朋友一起出去，但是我也擔心你晚上出門的安全。我們可以討論一下更安全的方法嗎？」這樣的回應不僅能表達出你的關心和理解，也能為之後的溝通鋪路。

3. 以容易理解的語言進行以事實為基礎的溝通

與青少年溝通時，避免使用太抽象複雜的詞彙，盡可能以事實為基礎來溝通，像是舉例或以圖像說明，並使用“我”語言，表達自己的感受和需要，並確保溝通交談是聚焦在解決問題而不是攻擊。

例如，當孩子有翹課行為時，你可以這樣說「我注意到你這兩週沒去上課(事實)，這讓我很擔心(我感受)，可以告訴我你怎麼了嗎?(好奇)」

4. 保持耐心與冷靜

由於青少年的認知發展還未成熟，也許未能將想法表達得很清晰，有時前面講一個論點，後面卻又推翻，又對我們的提問很敏感或反抗。家長可以先深呼吸，練習穩住自己，耐心理解他們的感受和需要，表達與討論本身就是一個思考的過程，可以幫助孩子釐清，若已經產生衝突，保持冷靜的方法包含告知孩子自己需要休息思考一下，離開現場，也可以喝一杯水，暫停轉移高漲情緒的注意力。

與青少年的溝通需要時間和耐心，讓孩子知道你願意傾聽並試圖了解他的想法，這有助於建立孩子的自信和自尊心以及拉近你們的距離；當你願意與之一同討論，將有助於孩子學習解決問題和採取負責任的行動。如果你和青少年間的衝突很難解決，可以向兒童青少年議題的專家顧問尋求協助。你對處在狂飆狀態的青少年的接納及與之對話的努力，對青少年孩子來說都是生命裡最珍貴的禮物喔！

文/周怡蕙 諮商心理師