

儲存
信心
儲存
愛

共創雙贏 談如何與顛顏青少年溝通

文 / 李筱蓉

宇寧身心診所臨床心理師

林口長庚醫院兒童心智科臨床心理師督導

國立台北教育大學兼任講師



父母與孩子之間的相處，實在沒有誰輸誰贏的問題。如果能夠適當瞭解青少年孩子的身心發展特質，適時隨孩子的變化調整自己的心態與互動方式，那麼親子溝通並不一定會產生風暴，而且很有機會能夠共創雙贏局面。

青春期指的是孩子在12歲至18歲的階段

一般來說，青春期是指孩子在12歲至18歲的階段，但每個孩子的發展有其個別差異。到了青春期，孩子除了長高長大、與性有關的生理逐漸成熟等身體變化之外，心理上的轉變也隨之而來。當孩子年紀還小的時候，主要的生活重心是家庭，孩子跟前跟後地，以家長的指導為主要遵循的依據，可說是父母親最甜蜜的負荷；曾幾何時，當孩子逐漸長大，生活場域向外延伸至學校和社會，同儕友伴的重要性明顯提升，甚至成為影響情緒、行為最主要的來源之一，青少年孩子變得喜歡保有秘密、有自己的想法，甚至三不五時想要爭取不受管束的自主權，著實對父母造成相當大的挑戰。

從青少年心理的角度，看親子互動技巧

要跟青春期的孩子和平相處，有時真不是件簡單的事，願意瞭解與接納往往是必要的第一步，如果能夠採取合宜的技巧，相信能夠讓溝通

更為順暢。建議家中有青少年的父母，可以參考下列的做法：

一、平日多陪伴，必要時主動關懷

現代家長大多忙碌，有限的空檔時間也不見得能夠與孩子共處，對青少年的交友、學習、適應等狀況所知有限，當然也就不容易在孩子需要協助的時候適時提供情緒支持和實質協助。父母可以藉由家庭日常生活、家庭聚會、參與孩子的重要活動…等機會，在比較輕鬆自由的氣氛中培養與孩子的良好關係及溝通習慣。當青少年遭遇困難或困惑，可能因為不擅表達、擔心後果或是缺乏習慣而不懂得向家長求助，細心的家長若觀察到孩子有任何異狀，適時主動關懷可以開啟溝通的大門。

二、多傾聽青少年的經驗、想法與感受，別急著批評、責備

與青少年相處，聽往往比說來得重要。跟孩子在一起的時候，創造一個讓青少年願意表達的

情境，由傾聽中瞭解孩子的需求、期待、心情與煩惱。家長可以練習用開放式問句鼓勵他們談話，例如：「怎麼啦？」、「那時候你有什麼感覺？有什麼想法？」…等，試著同理他們的情緒，盡量避免用叨叨唸或是著急說話卻聽起來像罵人的方式。如果真的需要給予指導，除了直接指正之外，或許也可以採用經驗分享、互相討論、提供一些選項等技巧，讓父母的關懷與善意更有效地被青少年接收。

三、適當管理情緒，以問題解決為溝通目標

許多家長曾抱怨青少年說話又直又衝，多說幾句就嫌煩，態度欠佳，著實有教養困擾，若加上父母本身的情緒管理不穩定的話，嚴重的親子衝突是可以預期的。然而當大家都把注意力焦點只放在情緒性的發洩時，事情的重點就被模糊掉，也就不容易適當解決問題了。家長除了要多以適當方式紓解自己的情緒與壓力之外，也要練習少被青少年的言行舉止所激怒，暫時離開現場、爭取冷靜的時間與空間有助於情緒的平復，針對問題試著採取改善的行動才真正能夠解決問題。

四、允許青少年探索，讓他們在經驗中學習成長

青少年種種不同於以往的心理與行為反應，常被解讀為叛逆，其實那是代表著他們正經歷人生的重要探索階段。心理學家 Erickson 指出青春期的重要心理社會發展任務是尋求自我認同，青少年在不斷地嘗試當中發展出對自己的瞭解。他們常會反問：「為什麼？」，也偶爾會做出不符合期待的反應，這種探索過程難免會產生碰撞、摩擦與挫折，如果家長採用正向態度面對，那麼親子之間彼此都將有所成長。

五、對青少年多給予正向回饋和鼓勵

回饋是瞭解和修正的參考依據。當父母親總是在與孩子接觸的時候糾正、責備、處罰孩子的行為，可想而知的是孩子很容易一聯想到父母的接近就認定準沒好事。孩子表現好、進步了或是沒有做出不適當的行為，家長如果能夠多給予即時的正向回饋和稱讚，往往能夠增強孩子的動機，讓他們更進步。即使孩子已經長大了，一句「不錯喔！」、「你今天做了好多事！」，甚至是一個肯定的眼神或微笑，都能夠讓青少年感受到大人對他們的支持。

