



## 認識你的青春期孩子及相處之道

◆ 臨床心理中心臨床心理師 林其瑾

孩子進入青春期，是家長頭痛的另一個開始。因為青少年總是善變矛盾又難以捉摸，有時候搞神秘、搞自閉，有時候又積極在社群網站尋求曝光度，情緒大起大落，親子關係突然變得疏遠而且衝突不斷……讀到這裡，頭還真的痛了起來。不過，俗話說「知己知彼，百戰百勝」，想要跟青少年相處得更好，家長需要先試著了解這段期間，青少年到底發生了什麼事。

### 青少年的大腦生理變化

根據世界衛生組織（WHO）的定義，青少年（adolescent）的年齡層被界定在 10 到 19 歲，也就是人生的第二個 10 年。過去多認為嬰幼兒時期是大腦發展最重要的黃金時期，不過，近年來的腦神經科學研究發現，青少年的大腦仍然相當活躍地發展，是大腦的「第二個關鍵期」。

青少年大腦的各個區域以不同步的速度在發展，其中語言、記憶和抽象思考等認知功能有長足的進步，這使得青少年能言善道、腦袋靈活，知識的累積和吸收也相當快速；另外，社會認知訊息的處理能力也有明顯進步，包括：描述情緒、理解臉部表情訊息，以及觀點轉換的能力，因此青少年比過往明顯成熟許多。不過，家長一定很疑惑，為什麼青少年看似成熟，但經常又沉不住氣、容易爆走，甚至作出一些看似愚蠢、不經大腦的決策。

原因就是，青少年在情緒感受、尋求酬賞滿足的大腦邊緣系統（amygdala）已經趨近成熟，因此這個年紀的孩子常顯得多愁善感、情緒變化快，立即的酬賞和獎勵對他們有著無法抵擋的吸引力；相較之下，涉及與衝動控制和情緒管理的大腦前額葉

(prefrontal lobe) 一直要到 20 幾歲才逐漸成熟。這也解釋了為什麼青少年有很多滿足好奇心、衝動嘗鮮、從事冒險的行為，也比較容易沉迷於 3C 產品，卻還不一定有衡量事情輕重緩急的能力，也不太會踩煞車。

不過，WHO 特別強調，青少年「衝衝」的行為屬於常態，因為此階段的大腦特殊性也讓青少年更有學習動機、有創意、更能適應環境變化，以及更具有目標導向的學習。

### 青少年的心理社會變化

青少年在心理發展上開始尋求更多的自主性和自我認同。自主性是指，他們會逐漸踏出家庭，開始向外探索和建立外界的人際關係，最終為成年期的獨立和伴侶關係作好準備。自我認同指的是透過探索去了解自己是怎樣的一個人，進一步形成自我概念和自我價值。

在家長眼裡，學業成績是孩子最重要的事情；但是對於青少年而言，需要探索和看重的方向比學業成績多得太多了，包括：我是誰、我的興趣、我不是有能力、我值不值得被愛、同儕和師長怎麼看我、我未來想要成為怎樣的人……等。青少年早期更容易被同儕壓力影響，會擔心自己變成邊緣人，擔心自己的外表和打扮不夠潮、擔心自己的選擇跟別人不一樣。而青少年晚期開始形成比較明確的自我認同，有比較穩固的價值觀和對於自己的期許，因此比較能

抗拒同儕壓力，更勇於作獨特的自己，朋友圈逐漸縮小到知心朋友，並開始探索親密關係。

對於青少年有初步的認知後，家長面對孩子的脫稿演出或是不按牌理出牌的行為，可以更理性地思考，該行為不一定是挑釁或是惡意，而是這個年齡層特有的行為模式。以下也提供家長與青少年溝通的原則。

1. **愛的存款要足夠：**青少年時期毫無意外地考驗著更早期親子之間「愛的存款」是否夠多，如果早期的「存款」夠多，意味著親子間的信任 and 安全感足夠，縱使有衝突和摩擦，仍相信彼此願意修復和化解。
2. **設身處地：**也鼓勵家長多回憶自己身為青少年的歲月，如果還留著日記就翻出來看，或是約學生時期的朋友一起回憶當年的年少輕狂、閨蜜／兄弟鬩牆，或是挑戰權威而引發的師生和親子衝突。有時候我們已經太習慣當個大人，卻忘記當年自己是怎麼走過那段跌跌撞撞、困惑探索的歲月。
3. **接納不同，更新你的大腦軟體：**現代社會變遷快速，以前是十年一代溝，現在縮短為三年一代溝，孩子的語言文化、溝通方式、娛樂活動、興趣，甚至交友管道、網路使用習慣都截然不同。家長保持開放尊重的心態，願意了解孩子的世界



- 觀，才更能理解青少年的思考脈絡和行為選擇。
4. **多當教練，少當爸媽：**關係是互相的，當家長更信任孩子，尊重他們是一個獨立的個體，決策時能聆聽孩子的意見，順著孩子的邏輯脈絡提出問題和分析利弊，而非直接替他們做決定。這個過程會讓青少年感到被相信和尊重，也更能學習到問題解決的方法。臨床上常聽到家長抱怨，就算問青少年意見，他也只是說「不知道」、「隨便」，即使放手讓他去試，結果又不盡人意。學習決策是一個過程，絕非一蹴可幾，如果孩子過往很少被充分授權、沒有分析判斷的經驗，怎麼期待他很快做出明智的決定？即使事情的結果並不完美，家長若能秉持著從失敗中學習、修正的態度，也會讓青少年感受到被信任，並且更願意負起責任。
  5. **尊重隱私和界線，保持安全距離：**青少年會開始有自己的心事和秘密，那些不透明是他們覺得安心的方式。家長可以從日常生活中表達尊重孩子的隱私，包括：先敲門才進孩子的房間，不隨便批評他的朋友，不查看孩子的手機和書包，如果零用錢的使用尚在預算內，不一定要限制他消費的方式和項目（當然，家長可以跟孩子討論養成記帳習慣和儲蓄的利弊）。
  6. **話多不如話少，話少不如話好：**青少年的發言有時犀利傷人，語不驚人死不休，當家長發現自己對於孩子的表達有情緒時，先別急著指責或是批評，盡量不動聲色、先聽懂孩子藏在話語背後的感受和意圖，靜下心來聽，也許你會聽到的是生氣、委屈或是挫折等情緒，而不只是表面惡意的文字。待孩子情緒比較穩定後，家長可試著回饋你聽到孩子的情緒和行為之間的連結；甚至你不急著說什麼、只是聆聽，事後透過字條或 line 等文字訊息，或是小故事大啟示，再傳遞給孩子。
  7. **隨時自我覺察：**家長能敏感地覺察自己和孩子的情緒狀態，就有機會調整更合宜的溝通模式和找到溝通時機。舉例來說，如果青少年剛放學回家就一臉臭臉，或是面臨考試的壓力較大，都不是好的溝通時機；同理，當家長自己最近的職場壓力太大，或是夫妻間關係緊繃和感覺到不被支持時，更容易因為生活瑣事而去責備孩子，反而引發不必要的親子衝突。因此，家長能照顧和調適好自己的身心狀態，更有助於親子間的良好關係。