

國中生沒那麼難搞 ——青春期父母必備 技能攻略

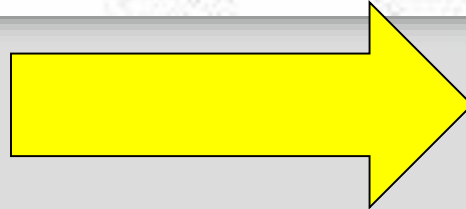
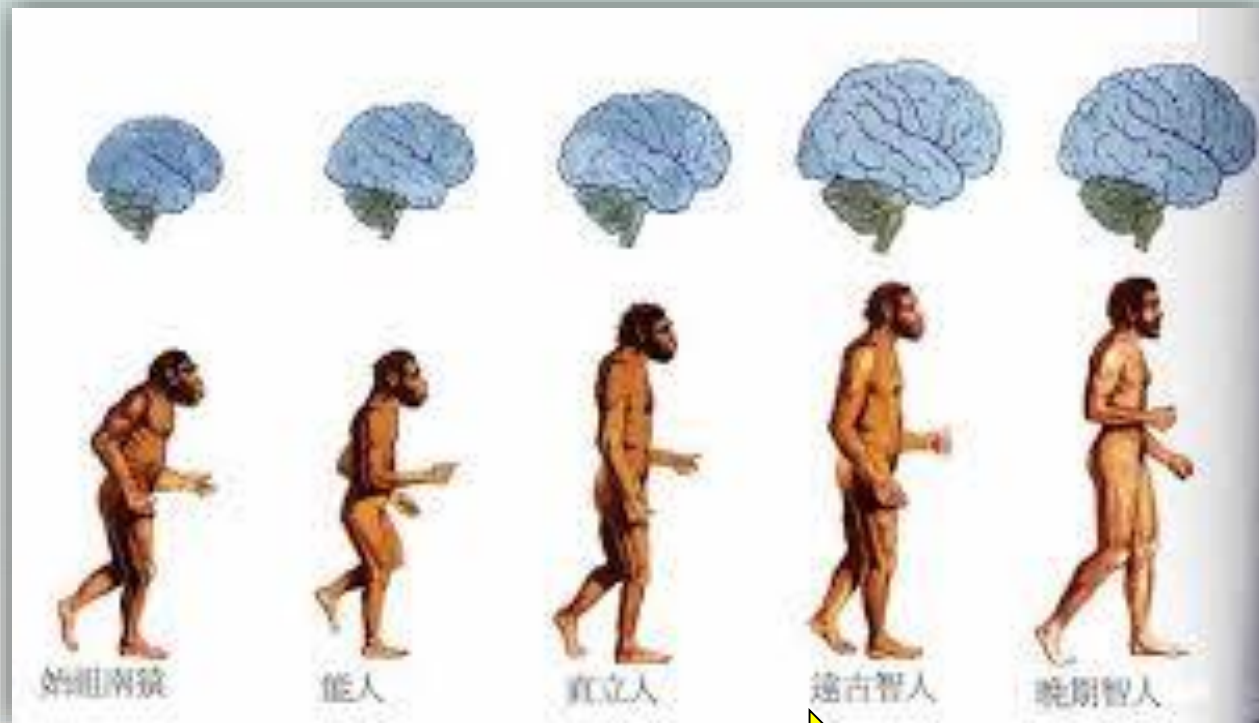
林怡君老師

淡江大學師資培中心助理教授
心理諮商師



一、青少年身心變化

人類學家覺得



狂風暴雨階段



Q:家有青
少年, 如
同...?

A.住在火
山旁

B.經過龍
捲風旁

C.颱風來
很久都沒
走



爸媽放輕鬆-我的成長故事



極端案例



如何馴服半獸人?







心理學家覺得

身體

情緒

認知想法

道德發展

人際關係

自我概念

性別認同



二、青少年情緒及發展困擾

- Q:為什麼青少年總是不開心?

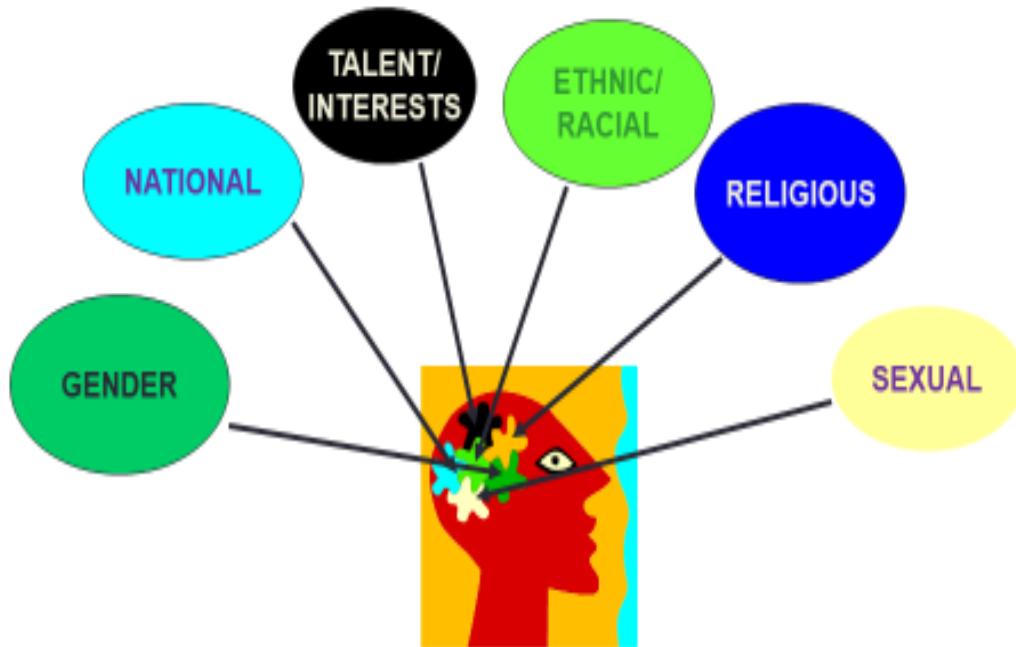


- 平均每五名青少年中，就有一人有憂鬱情緒傾向
- 自殺為青少年死因第二名
- 衛福部統計,兩成青少年認真想要自殺



我是誰？

IDENTITY DEVELOPMENT



The Making of
ME!!

不要再煩我了!!!



憂鬱/孤單/覺得冷

- 哭泣, 悲傷
- 情緒低落提不起勁
超過兩週
- 睡眠飲食習慣改變
- 透露無望感
- 生氣憤怒

青少年 憂鬱情緒 自我檢視表

填寫時請打開了這份憂鬱、壓力表，問問自己，這些問題，問問和情緒的（read）

請在每個問題後面，圈出最符合你的答案（請在圈內打勾）

是 否

1. 我最近常常感到憂鬱、悲傷或生氣。	☐	☐
2. 我最近常常感到疲倦。	☐	☐
3. 我最近常常感到沒有興趣。	☐	☐
4. 我最近常常感到容易生氣。	☐	☐
5. 我最近常常感到不安。	☐	☐
6. 我最近常常感到煩躁、焦躁不安。	☐	☐
7. 我最近常常感到不快樂。	☐	☐
8. 我最近常常感到。	☐	☐
9. 我最近常常感到對生活失去興趣。	☐	☐
10. 我最近常常感到不安、煩躁或易怒。	☐	☐
11. 我最近常常感到。	☐	☐
12. 我最近常常感到。	☐	☐
13. 我最近常常感到。	☐	☐
14. 我最近常常感到。	☐	☐
15. 我最近常常感到。	☐	☐
16. 我最近常常感到。	☐	☐
17. 我最近常常感到。	☐	☐
18. 我最近常常感到。	☐	☐
19. 我最近常常感到。	☐	☐
20. 我最近常常感到。	☐	☐

時時檢測
情緒OK

青少年
憂鬱情緒
自我檢視表

Copyright © 2000 憂鬱情緒 青少年基金會



關心孩子的 學校生活

不是只有功
課和成績

校園霸凌出現前的徵兆

孩子可能遭受霸凌的徵兆很多，如果孩子突然出現以下**至少兩種症狀**，可能就得留意了：

- 不願意去上學
- 情緒和行為改變
- 孩子的學業退步
- 自信心與自尊心降低
- 衣服、書本、學校用具莫名的損壞
- 看起來沮喪或焦慮，卻拒絕說發生什麼事
- 會要求額外的金錢
- 身體出現不明的傷口或瘀青
- 多次抱怨頭痛或胃痛
- 孩子睡眠出現問題

資料來源：O. Moore, M., Minton, S. J., 李淑貞譯(2007)。無霸凌校園：給學校、教師和家長的指導手冊。頁85-88。台北市：五南。

12



三、家長最頭痛青少年行為問題



網路/電玩成癮

- 兒福:一成學童可能網路成癮五成愛玩超齡遊戲
- 假日:超過75%的孩子周休二日天天上網，其中近18%假日每天上網更達6小時以上

WHY?沒有更好玩, 更有趣的事可以做



什麼情況叫做 "嚴重"?

1. 因上網影響正常作息。
2. 排擠效應：為了上網而犧牲掉學業工作或重要的人際關係。
3. 戒斷作用：一旦離開網路就會感到心情低落、不安。
4. 自我封閉：上網是為了逃避在現實社會遭遇的問題。
5. 耐受性：網路愈玩愈久。



孩子變成"偏差行為少年"

Q1:我的孩子染上不良習慣怎麼辦？

Q2:外面環境很複雜,很怕孩子被帶壞

Q3:要不要偷看孩子手機?日記?



情感交友

Q1:孩子開始想交異性朋友?

Q2:孩子花太多時間在交朋友?

Q3:孩子交到"壞朋友"?



•課業及升學問題

Q1:孩子不認真讀書怎麼辦?

Q2:孩子功課不好怎麼辦?

Q3:孩子不知道自己念什麼學校?

六成青少年
想當網
紅

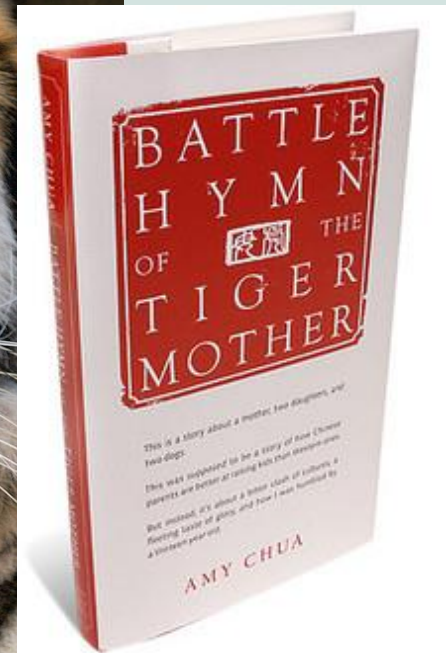


五、父母自我療癒及心理調適



父母角色的進化？







從互相對立
爭取同盟

告訴孩子：
“你可以怎麼做”

指導的
語言

提供方向，
給予選擇

與孩子一起
完成所需的
行動



教育導向的溝通模式

“I” message

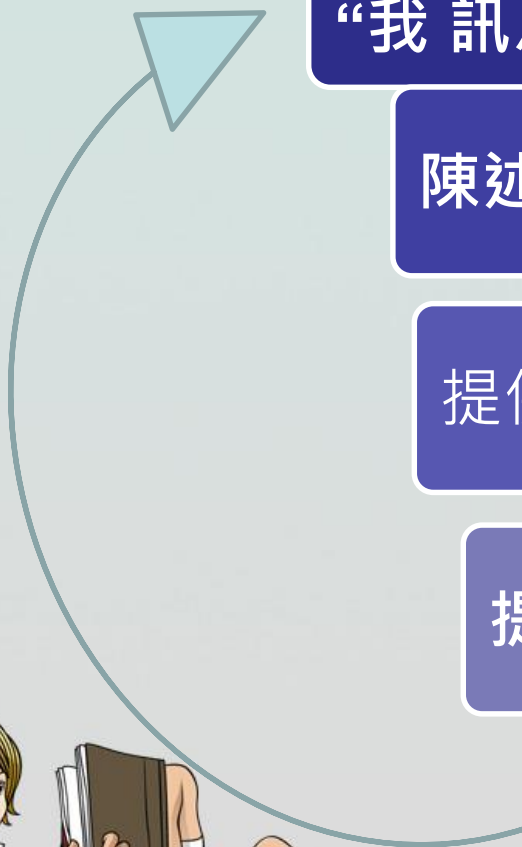
“我 訊息”

陳述事實及感受

提供正確的參考架構

提出解決問題的方法或建議

評估成效及回饋



良性溝通的語言選擇

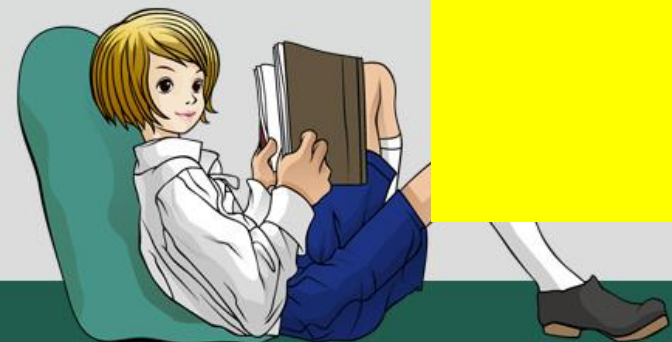
◎尊重的語言

- ✓你要不要學鋼琴，媽媽都尊重你的**決定**。
- ✓你選擇要補習或不補習，我們都尊重你的**自由**。
- ✓你有選擇朋友的**權利**。
- ✓我們相信你會做決好的**選擇**。
- ✓你就是你，不需要變成誰。



◎關心的語言

- ☐ 你需要協助嗎？
- ☐ 你不舒服嗎？
- ☐ 你心情不好嗎？
- ☐ 今天發生了什麼有趣(難過/生氣)的事嗎？
- ☐ 你昨天睡的好嗎？
- ☐ 你喜歡今天的午餐/晚餐嗎？
- ☐ 你和同學相處還好嗎？



◎稱讚/感謝的語言

- ◆你今天準時起床不用媽媽叫你, 真是太棒了!
- ◆你今天功課做完還有時間可以打電腦, 實在太有效率了!
- ◆謝謝你幫媽媽/爸爸/家人做了..., 我很謝謝你!
- ◆有你真好!
- ◆你真是很有禮貌的孩子!
- ◆你能替別人著想真是貼心!
- ◆你真懂事!



- **支持/鼓勵的語言**

- 你做的很好, 繼續加油!
- 你可以的, 我相信你!
- 你下次會做的更好!
- 你的想法很好, 我很喜歡!
- 我知道你會把事情完成的!
- 我相信你會找到方法解決問題的!
- 要對自己有信心, 因為我也對你很有信心!



• 愛的語言

◆ 我  你

◆ 爸媽以你為榮!

◆ 你是我心目中最棒的!

◆ 爸媽很高興生下你!

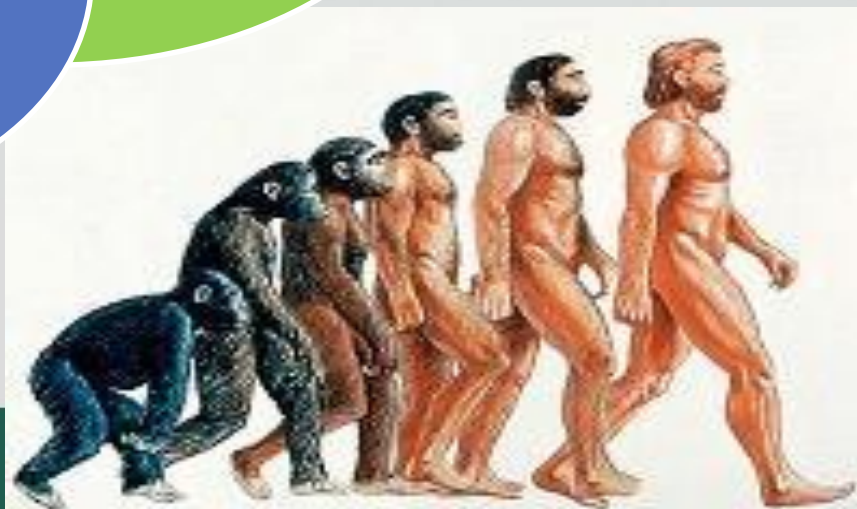
◆ 你帶給我們好多快樂!

◆ 把你教育的這麼好, 我好有成就感!

◆ 你這麼懂事, 爸媽好感動!



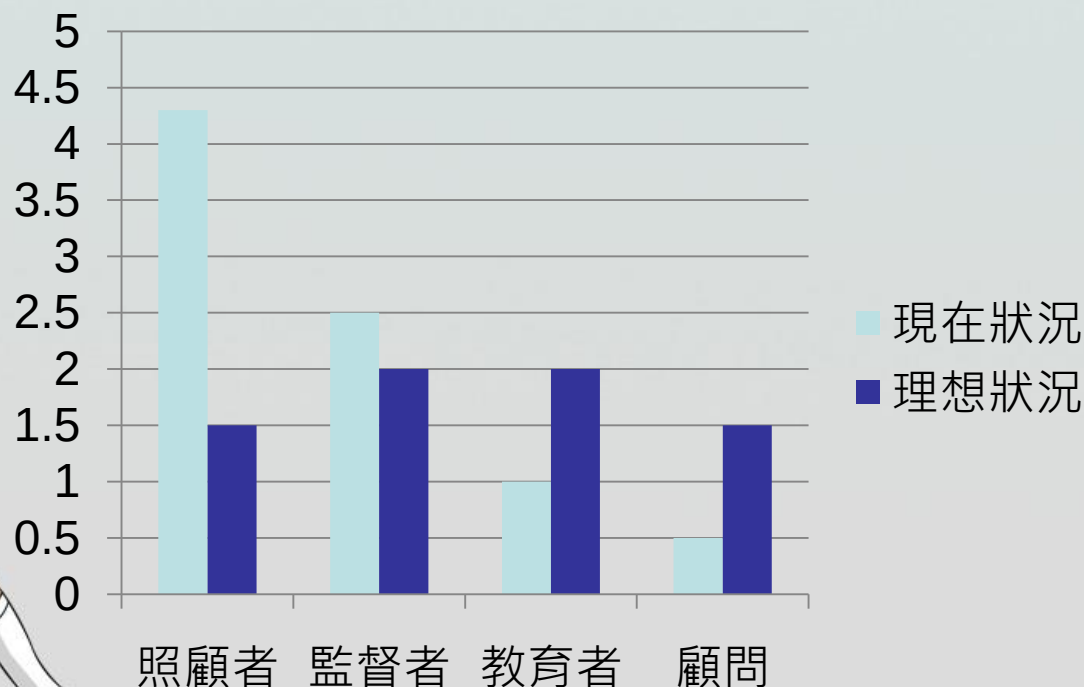
父母的多重角色



我的父母角色分配圖

◎Before and after

Q: 一天24小時中, 我花多少時間扮演父母的不同角色?



魔術師父母



不要怕衝突

- ◎衝突是必然的, 但不要互相傷害
- ◎設停損
- ◎Time out
- ◎再溝通
- ◎從錯誤經驗中學習
- ◎不要將問題複雜化(不要翻舊帳)
- ◎不要將問題情緒化
- ◎不要將問題災難化



不說 也是一種溝通

- ◎胎教的研究
- ◎社會學習理論的研究
- ◎非語言的力量
- ◎善用資源 借力使力
- ◎實作學習



似是而非的親職觀念

- ◎和孩子做朋友?!
- ◎愛的教育不要體罰?!
- ◎別人的孩子都比較好教?!
- ◎單親家庭的孩子容易變壞?!
- ◎ 小時不教 大時教不動?!



過關四要素

- 花時間
- 觀念正確
- 勤練習
- 不放棄



洪蘭教授：打電玩 鍛鍊推理能力

祝大家越戰越聰明 收服聖獸



爸媽加油!!

今天願意花時間**了解**孩子
明天孩子才願意**陪伴**我們

