



FLYING YOUTH

出發吧！ 情緒冒險島！





目錄



前言-P.1



新手任務公告
P.3



情緒冒險島
P.5



小心！陷阱！
P.9



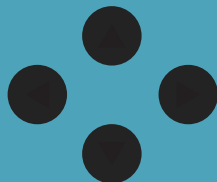
冒險回顧
P.17



模擬訓練場
P.13



請求支援
P.11




前言

「他以前不是這樣子的啊」、「他小的時候很乖耶」、「他完全變了一個人，好像不是我的孩子」。

對於青春期孩子突如其來的變化，讓許多家長相當驚訝，且感到疑惑。對於家長來說，來到青春期的孩子彷彿都像一個神秘箱，不知道孩子心裡面在想什麼，問什麼都敷衍、態度不耐煩、好像有自己的秘密了一樣，

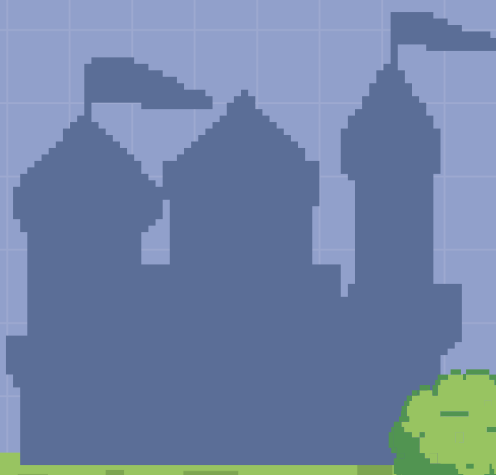
在一些較為危機的例子裡，家長經常第一次知道孩子有在施用毒品、或涉入曝險的情境，這樣的狀況相當讓人困惑與不安。有時候家長想靠近、理解孩子卻被反咬一口，他們說你又不懂、你很煩耶，然後不斷的在外闢謠讓你收拾，家長與孩子互動的過程充滿了傷心與挫敗。

其實青少年的感覺正和照顧者一樣，他們對於自己的認識才剛要開始，自我概念也是青春期這個階段的發展任務，他們站在迷惘的多字路口，有許多未被整理的感覺和想法，這是我想要的嗎？我做得到嗎？別人都可以這樣，那我可以嗎？就像家長搞不懂他們怎麼了，他們對自己的狀態也是既困惑又挫折。尤其當他們一直還沒學會怎麼承接、安慰自己的情緒時，他們會採取更多衝動的行動來減輕自己的焦慮。



我們對於孩子會有一個健康長大的期待，也期望他們能有所成就，而當我們協助孩子走往常態的發展，孩子自然能回應我們的期待。也就是我們需要先知道，對於孩子來說，原來健康成長的條件和情緒發展有關。

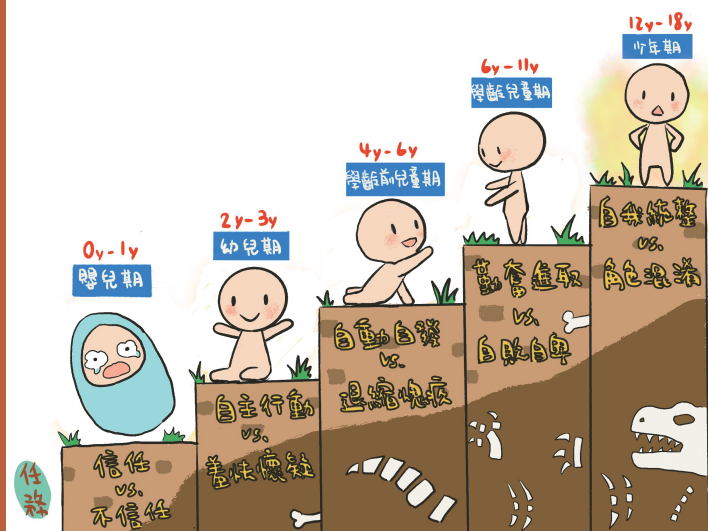
照料孩子的情緒可能是一個充滿挑戰的冒險，過程中很常會遇到卡關、陷阱，我們想和你們分享的是，面對孩子不安穩的情緒時，我們可以怎麼辦，在這本小書中，邀請您一起來了解情緒發展的重要性，以及怎麼協助孩子發展調適自己情緒的能力。別太擔心，一起來闖關吧！




新手任務公告

青少年時期的孩子，最主要的任務便是「自我認同」，意思是他們在自己、在群體關係中，對自己有更明確的認識，也就是知道自己是個什麼樣的人。在資訊爆炸的時代，嘗試理解自己存在的意義；面對同儕、親密關係的壓力與好奇，都充斥在他們的腦海中。不論是現實、網路的情境，他們遇到的危機時刻刻都在發生；甚至也有許多孩子是帶著過往的家庭議題，踏進外面的世界。此時的孩子將要帶著這些壓力，一步步摸索出「我是誰」。

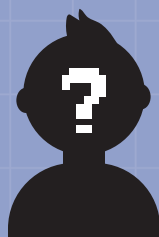
青少年的任務：
心理/內在的發展階段或任務





在青春期的孩子，大多會出現一些共有的特殊樣貌，這些表現都與青少年發展「自我認同」的任務有關，來看看他們有哪些特別的表現呢：

1.衝動行為：在賀爾蒙分泌旺盛，前額葉又未能及時支援的時期，此時青少年較容易受到一時情緒的影響，難以在行動前考量後果，甚至回頭思考自己行為的動機。



2.想像觀眾：此時的孩子會開始在意他人的看法，但還未能分辨這些看法，哪些是來自於自己，哪些是真實他人的評價，也因此會產生過度專注自我的狀態，想像他人也時時刻刻關注自己，而容易沉浸在自己的世界或感覺裡。

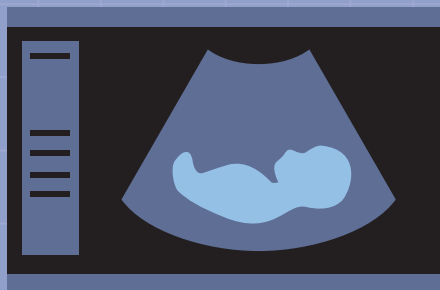
3.個人神話：由於青少年開始有更多自主的行動力來探索世界，他們相信自己「無所不能」，認定自己是獨特的，許多發生在他人身上的事情，不代表自己會面臨相同的後果，較容易缺少「現實感」，加上「想像觀眾」的支持，更容易讓孩子們相信自己是特別的主角。

4.分化需求：過往總需要仰賴成人才能生存的孩童，進入青春期後，開始希望發展專屬自我的空間，渴望獨立自主，希望能保有自己的主觀感受及想法，因此對於強硬的規範也會特別反彈或困惑，容易嘗試挑戰限制，或透過一些方式來隔絕外界的情境，避免自己的情緒受到干擾。



情緒冒險島

在懷孕期間，我們能透過隆起的肚子發現孩子的成長，但更直接的方式則是經過超音波，看著他們從小白點，逐漸長成一個人。



情緒一直是個抽象且主觀的主題，我們很難一眼看出孩子的情緒是否發展成熟，往往便在孩子逐漸成熟的外表下，透過像是和成人講道理的方式，期待孩子知道「對／錯」後，就有能力控制自己的行為，卻不知情緒經常會對我們的行為，以及與他人的互動造成影響。

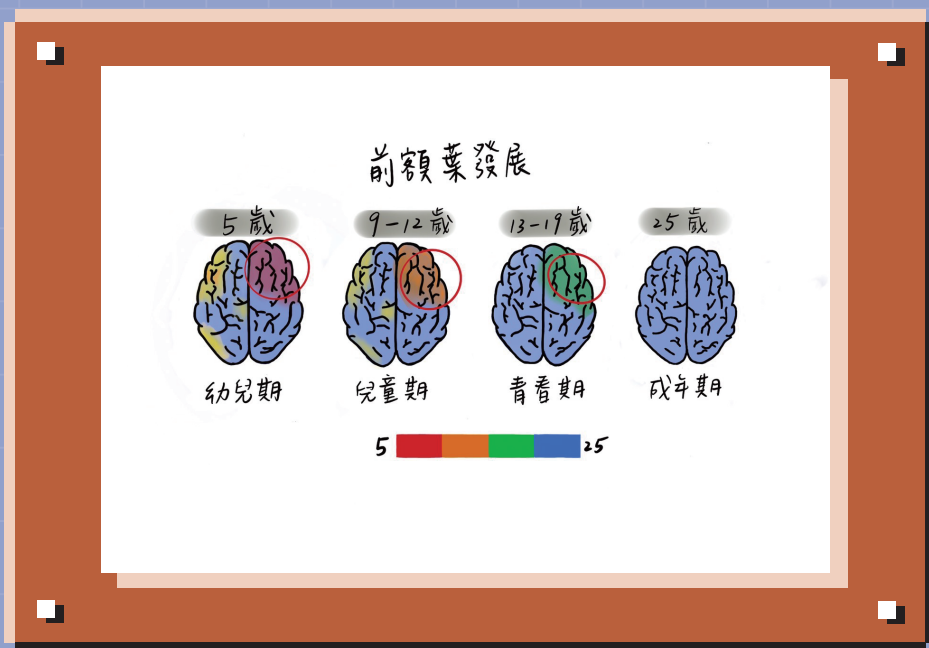
其實情緒反映了我們對世界的認識與感受，如果因為情緒帶來的行為令人感到不適，而選擇要孩子以忽略或壓抑情緒的方式，表現出「表面順從」的行為，就也等於剝奪了個體發展完整自我的機會。

研究指出，大腦發展的成熟期平均約在25歲，但情緒發展又早於認知發展，也就是說即便是看似已經18歲的成年人，在他負責理性思考的前額葉，尚未發展完全成熟時，情緒搗蛋鬼隨時可能跳出來作對，使得孩子被情緒牽著鼻子走。



警示—搗蛋鬼出沒

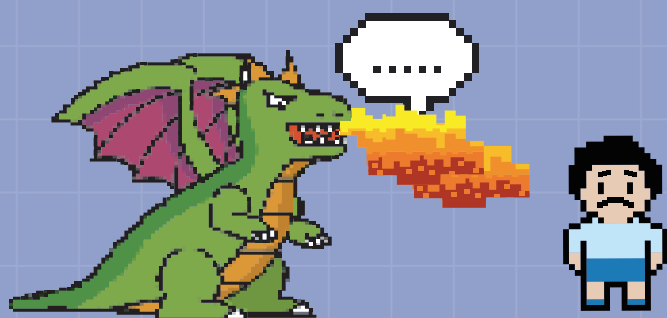
接下來讓我們透過瞭解青春期的大腦，一同窺視這些「小大人」的腦袋裡，發生了什麼事！？



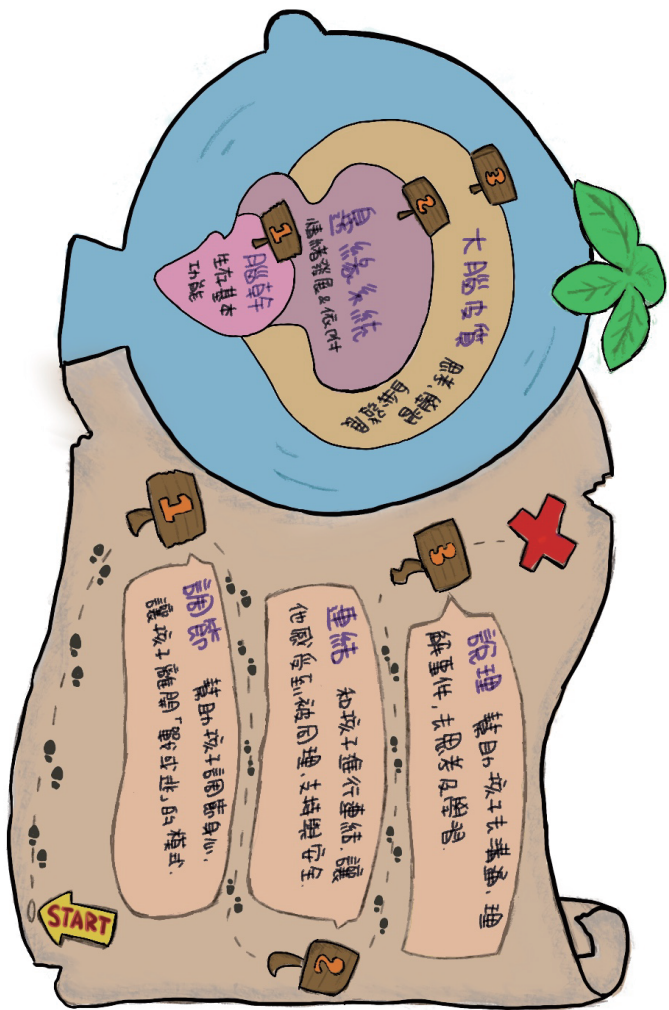


讓我們試著回想小時候被破口大罵的經驗，也許早就忘記當時發生什麼事，但那些害怕、憤怒的感覺，卻往往記憶猶新。

因此當我們氣急敗壞地努力擠出一些道理，希望孩子能知道自己做錯了什麼時，對於孩子來說，他們往往只一心想著要怎麼應付面前那頭氣瘋的野獸。



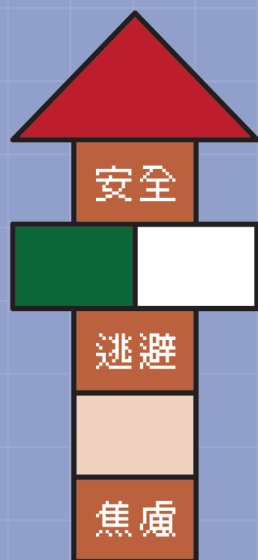
接下來，讓我們一起進到孩子的腦袋裡，看看這座神奇的島上，能提供我們什麼樣順利與孩子對話的小訣竅！



小心陷阱！



在陪伴孩子度過青春期的過程中，親子關係將是重要的關鍵，良好的關係互動，會在家長的好救兵，而親子關係的發展，往往會追溯到依附關係，那是我們每個人在關係中會呈現的樣子，從我們在嬰幼兒時被照顧的過程中，對照顧者產生依賴、眷戀的情緒而來。



我們大致將依附關係分為安全依附與不安全依附，安全依附指的是孩子在關係中能感到安心，視關係為安全、可依靠的，可以在關係中開放的表達自己的情緒，對於不舒服的情境也能主動靠近照顧者尋求安撫。

不安全依附的孩子在關係中則無法感到放心，在一些互動、衝突情境中，較為迴避、被動，在和他們相處的時候，照顧者通常會感到焦慮、被拒絕與無能為力。



接下來的情境，邀請大家一同想像，若發生在我們與孩子之前，會有什麼樣的對話出現？

就讀高中的孩子，跟你提及今天要與朋友出去玩，你與孩子約定最晚要在八點前返家，但超過約定時間卻聯繫不上孩子，手機關機、也不知道他與誰出去，焦急的你在客廳等門，直到九點家門開了，孩子終於回家。

安全依附的關係中，孩子能意識到自己的失約，並說明自己延誤的原因，即使當下的你表現出生氣、焦急，孩子也能在道歉後，讓你知道他碰上了一場車禍，且手機恰好沒電，而你也能在理解後，關心孩子是否受到驚嚇、有沒有受傷？

而在不安全依附的關係裡，較為迴避、被動，難以表現出自己情緒和反應的孩子，可能一心只想回自己的房間，無視你的情緒與關心，也不願為自己的晚歸多做解釋。至於在關係中相當焦慮的孩子，也許則會指責你沒有在第一時間關心他的狀況，而當你之後試圖詢問車禍如何發生時，他又憤怒的表示不需要你的關心了。

所幸，關係是可以修復的，即使我們發現目前與孩子的關係較為緊張，我們仍能透過情緒調節來改善親子關係。



請求支援



救兵來了！情緒調節指的是，有時事件與情緒混雜在一起，需要層層剝開、梳理，此時家長協助孩子將事件與感受的關聯說清楚，將各個情緒命名、辨識出來，並以適切方式表達，那情緒便找到出口與合適的位置存放了。在孩子感受到被接納與整理清楚的狀態下，將有助孩子在發展上更加順暢與自信。

當孩子的情緒出現時，家長可以做些什麼？如何承接孩子情緒呢？有三大原則可以參考進行：

1、允許孩子有負向情緒

理解孩子會出現負向情緒，並接受負向情緒存在，無須急著否認、消除或要他「好起來」。家裡的氣氛與家長的態度很重要，孩子會從平常的相處、關係、氣氛中感受到家長對於情緒的開放程度，因此家長平常就可以營造允許情緒出現的氛圍。比如，主動分享生活中遇到的事件與感受，即便是不開心的情緒也可以談論，而非掩飾或否認；坦然面對是最好的策略，讓孩子知道即便有負面情緒也沒關係，那都是正常的反應。



2、協助孩子辨識情緒

協助孩子把當下的情緒說出來，或一起找到合適的情緒形容詞。說出孩子可能有的焦慮、失望、失落、挫折、緊張，當情緒被辨識出來的時候，才有機會針對這些情緒找出下一步可以做的事，或決定要讓情緒停留多久。

情緒並非突然冒出的，而是受到對於事件的看法影響其感受，這時你可以依照下列語句回應：事件，情緒。

例如：你無法跟朋友出去玩，所以會很失落

情緒並不可怕，可怕的是不知道發生什麼事，任由情緒在失控撒野、無法可管。當情緒被辨識出來的時候，就不是莫名、可怕、失控的情緒，

3、提供孩子情緒抒發管道

情緒辨識出來後，需要找個地方安放情緒，此時家長可以提供一些選項給孩子。

如果孩子正在氣頭上，不想跟你說話，也聽不進什麼；此時若家長一味地向孩子說道理或要求孩子為自己的行為道歉，只會更加惹怒孩子，雙方可能會爆發更大的衝突，就算孩子勉強聽你講話，效果不大甚至會在心中抱怨。此時，不如給孩子獨立的空間等待其情緒緩和下來，或問他要吃什麼來稍微轉移注意力，

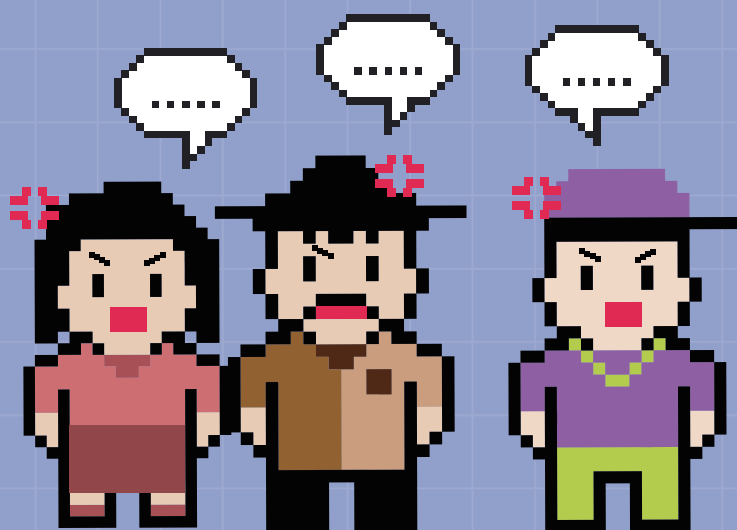
有時候不打擾，給予時間、空間安靜，也是調節情緒的重要關鍵。



模擬訓練場



情境：孩子想要跟同學出去玩通宵，被你拒絕，
孩子便口出惡言大罵一頓。





1、接納孩子的情緒

以下是常見可能會回應的方式/話語，
如果是你，會用哪裡回應呢？

- (1)你對爸爸這樣講話，爸爸會很難過。你就不能聽話嗎？
- (2)我說不准就是不准！你給我進房間！！
- (3)你看外面那些、半夜還不回家的，能做些什麼事，你是想跟他們一樣嗎？
- (4)你為什麼需要玩到那麼晚呢？

說明：

- (1)家長有表達自己的感受，但將這個感受丟到孩子身上，要求孩子符合自己的期待，會讓孩子誤會要替家長的感受負責，忽略自己的感受。
- (2)沒有說明原因，一味的要求孩子配合，沒有討論的空間，孩子不僅無法理解，也會對於跟家長溝通感到挫折，沒有機會表達自身想法，久了可能會放棄與父母溝通。
- (3)言語間透露對他人的負面評價，欲把孩子與此連結，孩子會感到被威脅與被評價。
- (4)對孩子保持好奇，傾聽孩子的想法。當孩子感受到你想要了解他，而不是評價他或責罵他，孩子會感到放鬆、敢表達自己真正的想法，才有繼續對話的可能。





2、協助孩子辨識情緒

A. 協助孩子認識自己的情緒

邀請家長先圈出你孩子在這個情境中，可能會有的情緒：



B. 可以利用上面圈選出來的情緒，依據【事件 + 情緒】

的語句回應孩子，比如：

「我很遺憾我得拒絕你的要求，我想你一定很失望也很生氣…」

「你無法跟朋友出去玩，所以會很失落…」

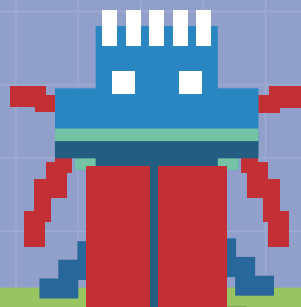


3、提供不同選項

以下是你可以嘗試的回應方式，堅持界線，但也提供不同選項，讓他知道你在意他：

- ◎看到孩子關門回房間，暫時不理他，給他空間休息、緩和。
- ◎問他要不要吃飯、還是先洗澡？如果他不想回答也沒關係，讓他可以暫時轉移注意力。
- ◎告訴他：「你現在不想談話也沒關係，但我就在這裡，你氣消了想聊聊隨時都可以。」
- ◎如果他總是跟你衝突，也可以找家中或他親近的人，跟他聊聊。

當家長壓力大的時候，也可以找自己親近、信任的人聊聊，讓情緒有個出口。善用支持系統，把自己照顧好，才有能量照顧孩子。



冒險回顧

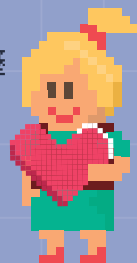


經過了重重關卡，你還記得經歷了哪些挑戰嗎？

1. 先安頓自己的情緒

當下我們會對於孩子有很多的不滿、氣憤，也可能有許多我們自己的委屈和難過，我們注意到這些感覺，並在其他時間處理自己的這些感覺，因為孩子現在需要我們保有「大人」的一面來協助他們度過不舒服的情緒。

我們需要關照自己的感受，一個平靜的家長還是會經歷負面情緒，當我們可以接納、管理自己的情緒時，我們也在強化自己調節情緒的神經系統，同時當我們可以冷靜地與孩子相處，孩子會透過我們的示範知道，出現不舒服的感受沒有那麼可怕。



2. 讓孩子可以安心表達情緒

當家庭無法提供支持、正向的家庭氣氛，和適切的限制時，孩子會在這樣的環境中感到不安，他們會變得無法相信自己能夠依靠家裡的大人，認為我們無法回應他的脆弱與情感需求，而只能自己想辦法。當他們沒有安心的地方表達自己的感覺時，這些感覺並不會消失，而是會讓他們覺得有這些感覺是羞愧且糟糕的，他們往往會透過憤怒的方式來處理這些複雜的感受，因為這樣做既可以不用暴露脆弱的自己，也能暫時隔絕痛苦的感覺。若孩子情緒失控，不僅是青少年衝動的特質，有時候是因為青少年壓抑了太多的情緒，需要一個方式離開這些痛苦的感受。

3. 協助孩子緩解了情緒，大腦才能讓出空間思考

孩子難以聽從我們的勸告，一部分是因為青少年前額葉尚未發展成熟，感受（情緒）總是先跑在思考（認知）前面，這樣不均衡的發展現象經常讓青少年較難調控自己的情緒。

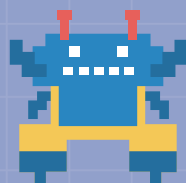
同時在該階段中，正是青少年發展自我概念與分化任務的時期，他們的考量多會以自我認同、同儕關係為主，這時候會需要家長作為協助孩子理智思考的「小精靈」，和孩子保持好的關係連結，以成為他們的避風港，這也是家長必須先接住孩子情緒的原因。

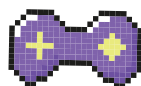
4. 接住孩子的情緒是困難的，但獲得好的親子關係更為值得

當家長回應孩子的情緒時，同時也在調節孩子的情緒，孩子會學習這個過程而內化為往後安慰自己的方式，增加個人的彈性，而很奇妙的是，當我們接住、同理他們的感覺的時候，這些情緒自然就消散了。

雖然孩子帶來的情緒往往是相當麻煩與惱人的，但如果我們可以去理解孩子想事情的困難，接住孩子的任何情緒時，孩子會學習到怎麼度過負面情緒，他們會知道情緒雖然帶來很不舒服、痛苦的感覺，但不會造成任何負面的後果，他不需要用破壞性的方式讓別人知道他的感覺。

與孩子建立親密的關係並不困難，
只要回應孩子的情緒就夠了！





遊戲開發團隊

社團法人台北市基督教教會聯合會
乘風少年學園

編輯者：

吳孟沿 劉亮佑 吳沛穎 簡婉婷 魏婉如 陳玟勳 羊芸儀

美編設計：

吳佳恩 魏婉如 陳玟勳 羊芸儀

FB搜尋：乘風少保組

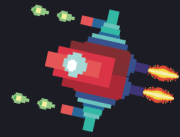
官網QR Code



臺北市政府社會局
<http://www.dosw.taipei.gov.tw>

廣告

社會局毒防基金補助



START

GAME
OVER

