

陪他一段

-- 邁向獨立美好的親子關係 --

丁建谷

祐晴心理成長中心

院長/臨床心理師

青少年的內在風暴

- 大腦第一次遇見這些荷爾蒙：
 - 大腦也還不適應
 - 大腦尚未建立新的管道來處理
- 女孩的雌激素、黃體激素
 - 跟大腦中控制情緒的化學物質有關
 - 女孩的情緒變化無常
- 男孩的睪固酮
 - 與大腦中控制『戰或逃』反應有關
 - 也就是跟攻擊與害怕的杏仁核受體十分契合
 - 比青春期前的睪固酮含量高達30倍以上
 - 男孩的衝動、攻擊、性慾起伏不定

引擎很有力、煞車沒裝好

- 前額葉功能：
 - － 決策規劃
 - － 執行力
 - － 道德約束
 - － 情緒管理
 - － 多元思辨
 - － 想像力
 - － 解決問題
 - － 計畫與組織
 - － 自我監控
 - － 自我修正

青少年常見的發展危機

- 自傷、傷人
 - － 割手；割腳；割身體
 - － 捶樹；捶牆；捶玻璃
 - － 危險情人、霸凌
- 情緒問題
 - － 憂鬱（人際、感情為主）
 - － 侵擾性情緒失調
 - － 自殺意念與行為
- 焦慮問題（跟壓力有關）
 - － 考試焦慮
 - － 社交焦慮
- 飲食與體態問題
 - － 厭食；暴食
 - － 身體臃形
- 「類」亞斯柏格問題
 - － 奇特言行、「鶴立雞群」
- 「類」多重人格問題
 - － 模仿學習？
 - － 標新立異？
- 網路、手機使用問題
 - － 網路成癮、沈迷
 - － 手機成癮、沈迷
 - － 網路交友問題
 - － 援交問題
- 上學不規律問題
 - － 拒學：懼學
 - － 逃學；逃家
- 虛無主義、魔幻虛擬
 - － 茫然、空虛、沒有目標
 - － 無道德、無同理、無聊
 - － 冷血、怪異、價值扭曲

憂鬱，很嚴重嗎？

- 憂鬱的盛行率：約8.9%？！
- 全台灣有兩百多萬名憂鬱症患者？！
- 董氏基金會調查認為，每四個大學生會有一個有需要就醫的憂鬱傾向？！
- 女性約為男性的兩倍
- 健保局每年花在抗憂鬱劑的費用超過20億元？！
- 憂鬱症有年輕化的趨勢？！

自傷 V.S 自殺

- 自傷是自殺的前奏？
- 自傷往往與「證明我還存在」有關
- 自殺比較跟「我想要消失」有關
- 自傷的動機？
- 以割腕為例，必須區分
 - 病態自傷（有點強迫傾向）
 - 對痛的狂愛
 - 自虐
 - 自殺的行為
 - 不成熟的同儕模仿

經歷挫折，才能學會自立與勇氣

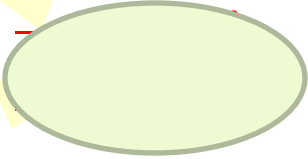
- 
- 警戒(一鼓作氣)
 - 抵抗(再而衰)
 - 衰竭(三而竭)

研究告訴我們，「關係」與「愛」才是王道

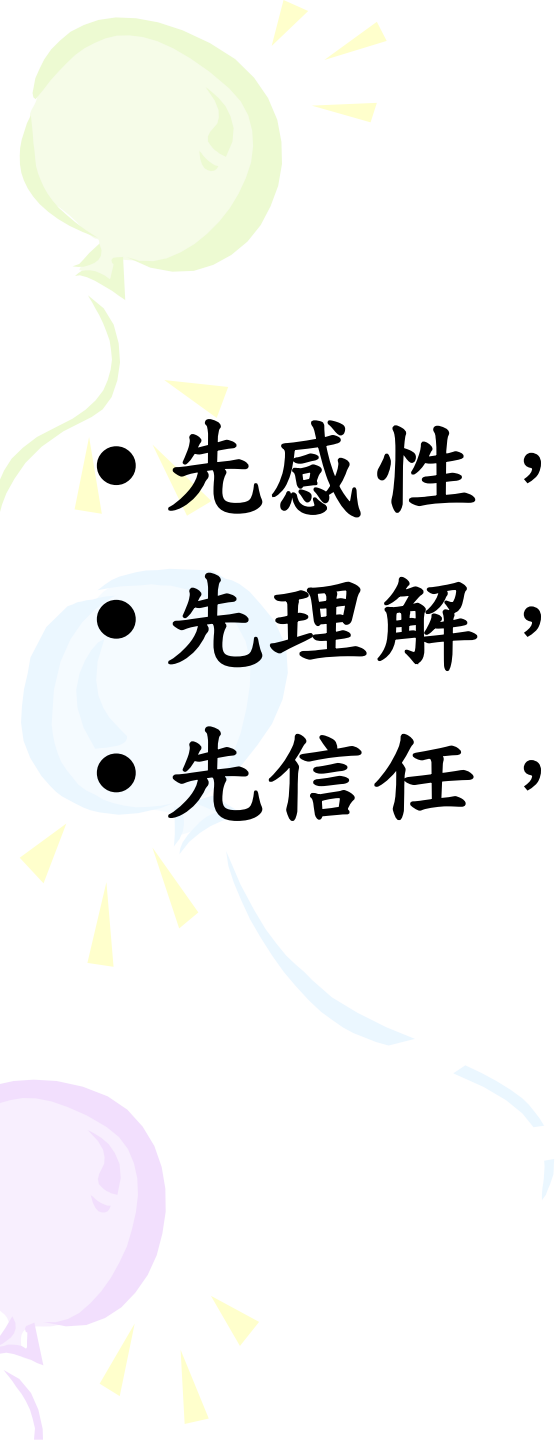
- 沃娜和史密斯博士長達四十年的研究，歸納出能挫折中復原的人，共同擁有五種正面的要素：
 - 1. 滿意自己的工作和學業成績
 - 2. 和家人或親屬間的感情深厚
 - 3. 直到成年仍和父母及手足維持良好的關係
 - 4. 有好幾個摯友可以提供精神上的支持和關心
 - 5. 正確的自我評估，了解自己是快樂的、很滿意目前的生活狀態
- 也就是，有良好挫折忍受力的人，共同的「基礎」就是：
 - 擁有穩固的人際關係
 - 擁有愛與被愛的經驗

研究調查發現了天下父母心…

- 父母親最常跟孩子講的兩句話：



- 否定句→負向情緒、無法提升動機
 - 不可以打人!
 - 上課不要說話!
- 肯定句→被指引、被鼓勵、被肯定
 - 生氣的時候，可以考慮先去洗把臉
 - 上課把手放桌上，專心聽老師說



共好的三項修練

- 先感性，後理性
- 先理解，後接納
- 先信任，後放手

先感性，後理性

- 不要馬上急著：

- 講道理

- 規勸

- 教導

- 嘮叨

- 照顧情緒（感性）

- 同理心（感性）

- 三步驟：

- 同理

- 分析(或者現況的說明)

- 轉化(或者指令的給予)



HPX iCxiD Club

打動人心
必先**同理**♥

先理解，後接納

- 欣賞孩子不同的特質，讓不同特質的孩子，都可以在不同的領域找到學習的意義
- 隔了一個世代，價值觀一定不同
- 新新人類與老叩叩之間，一定有可以互相包容理解的空間
- 先靜下心來瞭解孩子的動機與想法，溝通才有可能，關係才可維繫
- 接納，不等於「完全認同」，而是「尊重孩子可以與我們不同」
- 接納，才有機會互相尊重，大人的意見，才有可能成為孩子考慮的元素之一
- 接納，也才是親子關係的核心

先信任，後放手

- 孩子的能耐，有時候比你想像的還多
- 放手，不容易，因為家長會不捨、心酸酸
- 但唯有放手、信任，孩子才會「長大」，也才能建立自信
- 父母就算覺得很痛苦，也要學會信任
- 但是要信任到什麼範圍？
- 有人問精神科醫師王浩威，要信任到什麼程度？
- 他說：「比你現在可以接受的界線，再多一點。」

謝謝大家！

