

| 第245期主題 |

## 情緒困擾

### 1版 專家專欄

隊長的話  
青春期憂慮未滿-談父母如何與暴衝青少年相處

### 2版 爸媽young起來

我家的寶貝怎麼了?!  
陪伴狂飆期的孩子走一段

### 3版 少年照過來

自我對話、釐清問題-做自己的主人四步驟  
情緒自我檢視表

### 4版 社區交流道

終生學習樂趣多  
我們只是需要被接納，被理解  
社區法令宣導活動花絮



中華郵政第1085號執照登記為雜誌交寄

2018年12月5日 出版／月刊

發行社：臺北市少年輔導委員會  
發行人：陳嘉昌  
出版：臺北市政府警察局少年警察隊  
地址：11080臺北市信義區信義路5段180號  
網址：<http://jad.police.taipei/>  
電話：02-23467585  
主編：邱子珍  
副主編：劉志剛  
編輯：莊建中、蘇文紹、何金城  
顧問：陳永富  
編輯小組：薛惠玲、戴安琪、郭羽芳、徐靜怡、盧薇莉



f 少年花露米



防制洗錢～～冒險當車手，錢入他人手



珍惜生命 拒絕毒品

## 隊長的話

青少年時期正處於兒童階段發展到成人階段的過渡期，不論是在生理發展、心智思考以及社會角色等均經歷各種轉變，歷經人生的狂飆期及青春期蛻變的壓力。此時，若不善加引導，很可能受外界不良的影響而表現偏差行為。

臺北市少年輔導委員會發行「少輔簡訊」，自民國76年創刊至今已有30餘年，從最初推動本市少年犯罪防治與輔導工作，到提供少年及家長與市民有關生心理、法令及親職管教等資訊，少輔簡訊一直扮演著陪伴青少年成長、提供市民輔導、協助偏差少年之即時資訊的功能與角色；因應網路世代來臨，大眾閱讀習慣的改變，108年少輔簡訊將從現行每月份出刊形式轉型為雙月刊，並強化網路宣導行銷，讓更多的市民從更多不同及多元的管道，獲得相關資訊。

未來更多與青少年有關之宣導資訊，歡迎至臺北市政府警察局少年警察隊官網 (<http://jad.police.taipei/>) 或是臉書「少年花露米」粉絲專頁瀏覽(<https://www.facebook.com/jadtcpd110>)。期待你我共同的關心，使我們的青少年能在健康祥和的環境中成長、茁壯。

## 青春期憂慮未滿-談父母如何與暴衝青少年相處

文/臺北市立聯合醫院松德院區  
兒童青少年精神科主治醫生郭豐榮

在診療間常看到一幕，媽媽淚眼汪汪，目不轉睛的看著孩子，口中數落著種種對孩子的擔心與不捨，青少年孩子滿臉不耐煩，低頭滑著手機，偶爾抬頭來和媽媽嗆聲幾句，爸爸或者缺席，或者滿臉無奈的看著太太與孩子。偶爾也會有不同的變奏，換成爸爸大聲喝斥，或者爸爸媽媽輪流懇求、賄賂孩子，期待孩子走上正軌，好好的上學、作息正常，不要沉迷電玩、不要吸毒等等。唯一不變的是，這些爸爸媽媽的努力常常是收不到效果，或有時候其實是反效果的。

這些父母通常都是盡職的父母，但為什麼對孩子的影響力這麼低，對自己的孩子那樣無可奈何呢？安娜佛洛依德曾說過，照顧青少年，是世界上最困難的工作。面對這樣困難的工作，首先我們要分析一下，青少年代表甚麼？

### ◆ 認識青少年階段的孩子

孩子從出生到成年，有兩個容易呈現明顯對立反抗的階段。第一個是恐怖的兩歲時期，孩子開始知道自己是獨立存在的開始，有說「不」及反抗父母的能力。接下來是溫順、貼心的兒童期，孩子聽從父母的安排，不太反抗父母。忽然間從小學高年級或國中開始，進入了狂飆的青春期。青春期孩子的發展任務是甚麼呢？他們需要找到自己的自我認同，找到自己在社會中的定位。他們需要有自己的想法，有自己的人際圈子，有自己追求目標。換句話說，他們需要開始準備離開父母身邊，為「離家」做準備。

如果說將人生比喻成開車，兒童期是坐在副駕駛座觀摩著父母替他們開著人生的車，青春期就是自己開始坐在駕駛座，試著開車上路，父母退開坐在副駕駛座，成為握著手煞車的教練。青少年通常是一陣狂飆，父母坐在教練的位子上大聲尖叫，要青少年孩子將車子開回他們心目中安全的道路。父母甚至緊抓著他的方向盤和剎車不放，而狂飆的孩子往往全力想拿回對車子，對自己人生的控制權，即使車子開入了一條很難回頭的泥濘小徑，或因為超速而隨時可能車毀人亡也不在乎！

### ◆ 關於責任的移交與設定界線的藝術

這種時候難道沒有可以平平安安上路的方法嗎？這需要父母和孩子雙方的耐心與合作。首先父母要先認知，這段人生終究是青少年自己的。父母作為教練，

目標是訓練孩子成為成熟的駕駛人，而不是替孩子開車，特別是當孩子行為上出現問題時，父母會為難在「我很願意放手，只要他好好上學、不要晚歸、不要和那些人在一起……」，當孩子行為上有偏差時，就如同孩子飆車即將翻車時，父母是不能也不應該將握住剎車的手鬆開。然而和許多家庭相處經驗是，孩子或許會耍賴，或許會因為長期的習慣違抗，一時改不過來，就如同學開車時，在真的遇到危險時，很少學員抱怨教練及時的提醒與制止，但好不容易坐上駕駛座上路，誰不想自己好好兜一圈？特別是已經有一定駕駛能力之後，往往就很難接受教練時時刻刻，對他一舉一動的干涉和糾正。這時候父母與青少年孩子間，責任的移交與界限建立，就會是一個需要謹慎思考與處理的問題。

以被判保護管束青少年常見的狀況為例，有時觀護人會要父母回報孩子是否晚歸，如果父母很清楚跟孩子說明他們不贊成孩子晚歸的理由與擔心，並且申明會和觀護人誠實合作的態度，青少年就能清楚父母的態度，並有機會思考與抉擇自己行為的後果；反而如果父母一邊因為擔心孩子有不好前科，或擔心孩子認為父母不愛他，而幫著孩子隱瞞，一邊又因為擔心而碎碎念的說教，甚至用這個和孩子談條件，青少年每天回家都要面對憂心忡忡的父母。通常這樣的糾結會帶來更大的衝突與憤怒。

回到開車的比喻，就好像父母一邊幫孩子隱瞞無照駕駛的事實和後果，一邊又因為擔心，不斷得試著在孩子開車時去拉他的方向盤或踩他的剎車，而且青少年沒有收到罰單和有機會思考、抉擇後果。最後青少年往往只會生氣的反抗父母的干涉，一邊用力踩下油門，而不管前方有什麼東西，會不會撞上了。

### ◆ 是愛，不是控制

當然責任的移交需要兩邊的配合，青少年也需要理解，如果他在起步階段就將人生的車開的險象環生，所有負責任的父母會忍不住勸誡、糾正、指責，甚至替他扛起人生的責任。因此要父母減少干涉最好的方法是能好好平穩的開上一段，也許有更大的機會說服父母，一起看看路上的風景，而不是盯著孩子不放。事實上，對剛上路的青少年新手駕駛，父母的經驗與教導，是人生最寶貴的財富，能幫助青少年減少危險，少走彎路，更快到達目的地。對父母的教導充耳不聞，絕對是人生最大的損失！