

## 家庭教育共讀好文章

青少年的確是一段情緒劇烈波動的時期。10~16歲的孩子，體內賀爾蒙劇烈變化，身體快速成長，而大腦前額葉卻還未成熟，控制衝動與理智判斷的能力有限；使得他們在面對壓力或挫折時，情緒反應比以往更強烈。

這時期的孩子，容易：

- 一言不合就翻臉；
- 情緒來得快，也去得快；
- 表達方式偏激、語氣傷人，但通常沒有惡意；
- 對批評高度敏感，對關心反應過度。

這些都是正常發展歷程的一部分。然而，並不是所有的情緒風暴，都可以一笑置之。

那麼，什麼時候該擔心？

以下五個指標，幫助你判斷，是正常發展還是可能有心理困難：

	正常現象：	值得關注：
指標一：情緒強度與頻率	偶爾爆發，事後可平復，有時還會後悔	幾乎天天爆怒，一怒就是30分鐘以上，難以安撫。
指標二：生活功能影響程度	仍能去上學、交朋友、完成基本任務	睡不好、吃不好、人際惡化、無法完成作業，甚至拒學。
指標三：自我反思能力	事後能意識到不當、願意溝通或反省	完全否認問題、不願談，甚至合理化失控行為。
指標四：合併出現其他心理症狀		<ul style="list-style-type: none"><li>● 長期情緒低落、冷漠、對事物失去興趣；</li><li>● 常提到「活著沒意思」、「我想消失」；</li><li>● 自我傷害行為（割手、撞牆、掐自己等）；</li><li>● 睡眠或食慾明顯異常；</li><li>● 自我孤立，與人斷絕聯繫；</li></ul> 以上這些，都已超出青春期常態，需盡快尋求專業協助。
指標五：重大壓力或創傷經驗		有些情緒困擾，其實來自於當下或過去累積的壓力。例如：家庭衝突（父母離婚、冷戰、家庭暴力）、校園霸凌、人際排擠、成績壓力、被否定、被忽視、缺乏歸屬感，甚至身體不適等。 環境裡有害的壓力源，常會導致孩子出現情緒失調的狀況。

身為家長，我們當然不希望孩子受苦，也想幫上點忙，除了試著透過以上五個指標，辨識孩子當前的狀態外，你還可以這麼做：

- 一、**觀察與記錄**：記下孩子什麼時候容易爆炸，對誰、在什麼情境下、情緒持續多久，有沒有規律可循？
- 二、**保持開放對話**：避免責備與說教，多問：「你最近是不是很煩？」、「你感到壓力很大嗎？」，語氣平和，把孩子的情緒接住。
- 三、**尋求外部資源**：主動與學校聯繫，了解孩子在學校裡的適應狀況，並與學校輔導諮商單位合作；或者，向坊間心理諮商機構、醫院兒童心智科等管道求助，避免單打獨鬥、孤軍面對。

最後，老話一句，父母請先安頓自己的情緒。

大人的情緒穩定，是孩子最強的「情緒容器」。當孩子暴怒時，我們需要先深呼吸、慢下來；你的冷靜與安定，對和緩孩子的情緒波動，就已經有幫助了。