

家有困惑孩子

— 如何不只是父母，更是朋友？



我不懂他怎麼會做出那麼衝動的事，腦袋都不知道在想什麼。

我問他，他也不講啊，很常躲在房間，就算走出房間也在滑手機。」

真不確定他到底知不知道自己在幹嘛，有沒有為自己的未來做準備。

父母們面對家裡小孩，有時會冒出以上的想法，不管是哪個階段的孩子，都有讓身邊的人覺得難以理解的時候，即使努力溝通了，也還是一頭霧水。但事實是，有時孩子們他們也不太確定自己該做什麼、自己想要什麼、或自己是誰。

根據Erickson的社會心理發展階段理論，當孩子進入國高中階段，會遇到「自我統合」的發展任務，他們會嘗試要把不同面向的自己結合起來，組合成「我是誰」的概念。可能在家裡他們還習慣當個被照顧的小孩，但在學校他們要開始為成績、選組、模考等負起責任，也會遇到如何建立朋友圈、甚至是如何面對感情等問題，這些不同的經驗對孩子們來說十分混亂與陌生，要如何在其中建立自己的形象更是困難，而父母在過程中就扮演著非常關鍵的角色。

涵容的陪伴



面對孩子的混亂，父母若能像一個穩定、強壯的容器，把孩子的複雜感受全部承接起來，不管是好的、是壞的，通通都接納，而不讓它漏掉或是流出來，讓它能慢慢沉澱、穩定，孩子才有可能在發展過程中，逐漸理解這些經驗，思考自己想要成為什麼樣的人，並為自己的生活負起責任、獲得控制感。

這個角色最重要的是**陪伴**的功能，且必須要減少以往身為家長習慣的**指導性**，因為這些經驗必須讓孩子們自己走過、自己理解，他們才有可能真的建立自己的樣子，所以父母此時的角色比較像是朋友，陪在孩子的身邊，讓他們在這段辛苦的歷程中，還能感受到身邊有人在關心他們、支持他們。



好奇的了解

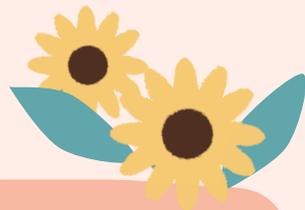
當孩子展現比較不符預期、甚至是失控與情緒化等狀態時，父母當然會著急地想了解他們到底怎麼了，但有時關心的方式會被孩子理解成指責與批評，像是「你做事情怎麼沒想想看後果？」、「我真的對你很失望。」，這些語句反而會讓孩子們覺得不被理解、甚至封閉自己不願意去表達了。

我們可以用一種好奇、探問地方式開啟溝通，讓孩子知道我們只是單純地想了解發生了什麼事，不預設立場或負面評價，像是「當你這樣做時，你在想什麼？」、「你滑手機時，都在做什麼？」等，都比較能讓孩子們放下防衛，願意真實傾吐內在想法。

尊重的關係

有時即使我們以上述涵容、好奇的態度靠近，孩子們仍然不願意表達內心想法，這有可能是因為他們也還很混亂、不知道如何整理語言，也有可能是他們在評估父母的反應，是不是會多說多錯？甚至最後讓父母吵架？這些都是他們害怕的後果。

與其逼迫他們說話、造成關係更緊繃，我們可以用別的方式表達關心，如準備他們愛吃的水果、邀約一個安靜的散步、甚至適時輕輕拍肩，都能傳達出不壓迫的關心訊息，讓孩子們了解我們一直都在，我們尊重你現在的狀態。



尊重孩子的表達意願，讓他們知道我們會在一旁耐心提供穩定的陪伴、持續表達好奇與關心，等候他們慢慢整理、慢慢感受安全，這或許就是孩子們在辛苦的階段中最需要的因素了。