

為何我的孩子要自傷自殺？

「為何我的孩子要自傷自殺？」是很多父母來諮商的困惑。有些父母會說：「他從小很皮沒錯，但鬧鬧脾氣之後，安撫一下就緩和了，從沒有這麼激烈，威脅我說他想死！」。有些父母更不可置信：「他從小就很乖，不吵不鬧、很聽話，怎麼現在突然變得這樣不可預測，我真的不知道發生什麼事了！」

孩子的內在，存在一個父母不曾看見、不曾理解的世界，使得父母所感知到的孩子，和孩子自身的真實樣貌不盡相同。是孩子不曾展現出來嗎？很多時候，其實是孩子表達的方式，與父母能理解的層面，一直沒有成功連接上。

青少年自傷自殺的行為，有幾個主要的影響因素：

- 🍁 **生理層面** ——大腦中的血清素濃度不足，導致憂鬱情緒，而有自殺、自傷的意念。
- 🍁 **人際議題** ——如缺乏安全的依附關係、難以得到他人關注、經常被重要他人指責、難以得到肯定和認同。
- 🍁 **青少年階段** ——荷爾蒙快速變化，或大腦前額葉尚未成熟，使得衝動控制較差，容易在情緒不穩定時，衝動做了傷害自己的事情。

在青少年時期，**人際因素**通常是比較長遠的影響，包括和父母之間的信任感、成長中累積的自我價值感。青少年開始發展自我認同時，若前面的發展不那麼穩固，又遇到衝動、獨立的特質，開始對於世界有更多的懷疑、困惑，卻苦無答案時，就可能形成慢性壓力和憂鬱情緒。

壓垮駱駝的稻草可能是課業、交往、霸凌等，問題看起來是這些表面的因素，但核心可能還是內在想要被世界、被父母所看見和理解的需求，彷彿只能透過這樣激烈的手段訴說著：我需要被愛、被關注、被理解、被陪伴。**這是一個求救訊號，但得要先被解讀出來。**

為何我的孩子有話都不跟我說？



當父母想解決自傷自殺這個「問題」的時候，開始會問：「如果孩子很需要被理解？那為什麼都不說，我願意聽啊！」但孩子真正的樣貌，可能跟父母心中期待的不一樣。可是大人面對孩子出現情緒低落、有自我傷害行為時，又因為不知道該如何回應，只想要快快安慰孩子，希望這些負面情緒、自傷自殺的意念趕快消除。

當孩子表達「求救訊號」，被解讀成「問題」的時候，可能會產生不被理解的感受，有些則會開始出現愧疚感或無力感，他們之所以自殺自傷，就是不知道如何解除當下莫名的痛苦，好像結束生命，才是從痛苦中解脫的唯一方法，但面對父母的時候，好像自己又做錯事了，但該如何是好呢？青少年有限的成長經驗中又找不到答案。這些感受，常會使得孩子覺得怎麼說都沒有用，產生了後續「什麼都不想告訴父母」的結果。

【想想看】

生活中是否有這種感覺無關緊要，卻沒接上線的溝通？



：「媽，我想去同學家。」「爸，我想去參加球隊。」

「要考試了，還一天到晚想玩？還有時間讀書嗎？」：

「只顧著打扮，去補習也要在鏡子前站那麼久？」：



這類的溝通，就好像打球一發、一接，然後球就落地，無法持續

當父母想的只有學習、規矩、安守本分，就忽略了青少年發展中，很重要的同儕關係的經營和自我認同的探尋。孩子透過這些行動，確認自己是誰、能做什麼，並且找到在社群當中的歸屬感。這個過程中，若經常被父母否定，即使配合父母專注學習，但某一部份的自己，在順從的過程中，就被壓抑而遺落在成長的路上了。

為何我這麼努力孩子的問題還是沒有改善？

當父母們已經陪伴孩子一段時間後，很容易出現的反應是挫敗和沮喪。父母的苦，或許真的很難從孩子身上得到回應、諒解。但我們也不用急著為孩子做很多的事情，只要開始練習一件事——區別**自己的需求**、和**孩子的需求**。

當父母努力過後，需要被支持、肯定時，這是父母自身的需求，而能給予回應的，或許是伴侶或其他家人。孩子在努力調節情緒，嘗試以其他方式取代自傷自殺的行為過程中，有自己的步調，也可能起起伏伏，這都不代表否定了父母在過程中的擔憂與奔波。孩子在憂鬱低潮時需要有父母的支持，但同樣需要被支撐的父母，得向外求援，**不能只仰賴孩子的狀況改善作為自己的回饋**。

那我究竟還能為孩子做什麼？

如果父母能理解，自傷自殺不是孩子故意找麻煩，也不是不勇敢、不振作、抗壓性不夠，而是由一連串因素**累積而成**，是孩子**無計可施**之下的行動，於是開始關注孩子內在的需求是什麼，這就已經與以前不同了！若父母對於自傷自殺的行為，不再抱持著害怕、恐懼、只想排除的態度，而願意**停下來**和孩子一起談談這是怎麼回事，也就開啟了另一個溝通的可能性。

很多父母在溝通過程中都很習慣「給建議」，想幫孩子解決問題。但若自傷自殺不是一個「問題」，父母也就可以放掉所謂的建議，專注於聆聽孩子的經驗，這樣的過程就產生了**陪伴**。當孩子開口時，不批判、不指責，或許有些內容一開始真的不認同，但先聽聽看孩子是怎麼思考的，對父母並不會有損失，反而可能在親子關係中，出現另一種相處的方法。

青少年的憂鬱，就跟叛逆很像，有時像一陣暴風雨，來了就走了。有時又像梅雨季，滴滴答答地沒完沒了。這考驗著孩子和父母的耐心，但危機如果能成為轉機，如果求救的訊號我們都能讀到，或反而是親子關係重新磨合、連結的起步。