

青春期的「轉大人」真難搞？轉換視角幫你看見孩子的可愛

作者：陳志恆（諮商心理師）

這幾天睡前，我那兩歲半的女兒，總是會問我：「爸爸，我很棒嗎？」我不知道，她是否足夠理解「很棒」的意思，可能我最近常稱讚她「很棒」，又伴隨著開心的語氣及賞識的眼神，讓她感受到被肯定了！

一個三歲不到的孩子，都渴望被肯定，在意自我價值，更何況大一點的孩子呢？

--

我還是喜歡他小時候的樣子.....

過年期間，到親戚家拜訪。好久不見，親戚的孩子即將升上國一，正值青春期的。這男孩過去活潑可愛，臉上總掛著親切燦爛的笑容；這次見面，則是板著一張臉。雖然一同坐在客廳裡，但鮮少主動開口，更難看到過去的笑顏。

「客人來了，有沒有叫呀？」親戚提醒道。

「有啦.....」男孩確實有打招呼，只是聲音比較小。

「喂！大少爺，我只是問你個話，一定要用這種語氣嗎？」

「我哪有？」

男孩臉上盡是不悅，親戚則劈哩啪啦地抱怨著：「這孩子不知道是青春期的到了，還是怎樣，讓我實在受不了！說話也不好好說，又暴躁易怒。他以前不是這樣的，唉！我還是喜歡他小時候的樣子.....」

男孩滿臉無趣，拿起手機開始滑。

--

「不可愛」就是青春期的典型樣貌

我聽過很多家長抱怨，孩子到了青春期的，變得不可愛了。孩子還小時，我們希望孩子趕快長大，當孩子大了，我們卻懷念起孩子稚嫩的模樣。到底是孩子變了，還是父母沒跟著長大？

事實上，**青春期的孩子「不可愛」，再正常不過了呀！**一方面，生理上的發育，「轉大人」常讓他們感到不自在；另一方面，這時期的孩子正要展示自己獨立與自主的一面。如果你能理解，就不會和青少年一般見識。

問題是，青少年孩子身上，有許多令大人「看不慣」的言行，過去不會這樣，現在一一出現。例如，說話口氣不佳、常顯露不耐、情緒反覆無常；講話精簡就算了，更喜歡與大人唱反調。

這些，倒也不是什麼罪大惡極的行徑，但就是會踩到父母的紅線。我遇過的許多中學老師，最受不了學生的問題行為也是「目中無人」。

--

與其拔刺，不如保持距離

青少年身上的「刺」很多，如果你整天都想「拔刺」，肯定會與孩子鬧得不可開交。數落、批評與責備，只會讓孩子感覺自己不被肯定，而想繼續與你對抗；雙手一攤，放任不管，當然也不行。該怎麼辦？

我的良心建議是——保持距離。「**保持距離**」後面不是接「以策安全」，而是接「心生美感」。沒錯，拉出距離，你就不會緊盯著那一根根的刺看，而有種朦朧美。

於是，你能跳脫當下，站在一個比較高的層次，用全貌的觀點來看孩子的行為。這時候，你看到的，就不全然是壞事了。

客人來了，別管孩子打招呼的聲音大聲小聲，只要嘴巴有動，就屬難得；就算嘴巴沒動，眼睛有看著，也是及格；再不然，願意待在客廳，而不是躲在房裡打電動，也是很給面子了！

你或許會質疑：「這不是在降低對孩子要求的標準嗎？」看似如此，事實上，**我們正在找尋孩子身上能被肯的地方，而給予正向聚焦。**再者，我們過去所堅持的高標準，會不會只是大人的虛榮心在作祟？

--

給孩子面子，孩子也會還以尊重

當下，可以這麼回應孩子：「我看到你願意與我們一起聊天，謝謝你！」不需特別誇張或矯揉做作，能讓孩子感到被真誠欣賞即可。

若孩子用不悅的口氣回應時，可以說：「我知道了！」這樣就好，避免事端延燒。而事後，私下找孩子談一談：

「剛剛客人來訪時，我問你問題，你回應我的方式，讓我感到不受尊重，我希望你可以調整一下。」請記得，這是在**整理與安頓好自己的情緒後，才說出口的，負責任地表達自己的感受與期待。**

「我知道，你不是故意要這麼說的，是嗎？」停頓一下，讓孩子有接收與思考的時間，然後說：「也許，你覺得我問的問題，讓你很難堪；或者，你當時很累。這是我猜的，你可以告訴我，怎麼了嗎？」

這是正向聚焦在出孩子行為背後的「正向意圖」，讓孩子有機會抒發自己的感受，讓內在的聲音被聽懂。孩子可能會這麼說：「我明明有打招呼，你卻不相信！」

「原來如此，謝謝你讓我知道，你當時被誤會了，所以感到有些生氣，才會用這樣的語氣回應我，是嗎？」這句話是繼續聚焦在行為的正向意圖上，並同理孩子的情緒感受。通常，孩子就會軟化下來了。

「好！對不起，我沒注意到你確實有打招呼，當時我也太心急了。」接著告訴孩子：「下次，我希望你可以盡量用平和的語氣講話，我知道這有時候不容易，但我們一起學習改進，好嗎？」

--

越早開始練習「正向聚焦」越好

我覺得，青少年的父母，很需要有正向解讀孩子行為的能力，否則，孩子身上那一根一根的刺，不斷冒出，肯定會讓親子相處傷痕累累。而**這樣的能力，最好從孩子小的時候就開始培養，勤練「正向聚焦」。**

舉個例子，我帶女兒回長輩家過年。初見面，長輩看到孫女很開心，想抱她，女兒死命掙扎，嘴裡說著：「不要！不要！」。這讓長輩心碎滿地；我雖感到尷尬，但也願意正向看待孩子的行為，像是：

- 懂得直接表達自己的感受；
- 面對不熟的人，能夠先自我保護；
- 知道自己不需要討好每一個人；
- 懂得傾聽自己內心的聲音；
- 表達「不要」也是一種回應，比不回應好.....

等她大一點，更懂事時，我會再教導她，如何合乎禮節地表達自己的感受與期待，而非強迫她要滿足大人的期待。

（本文撰寫於 2021 年 2 月 18 日，文中案例為真實故事經充分改寫）