

做孩子的後盾_ 青春期的情緒引導與舒緩

葉怡君臨床心理師
沐慕身心診所

青春期，大腦的二次風暴

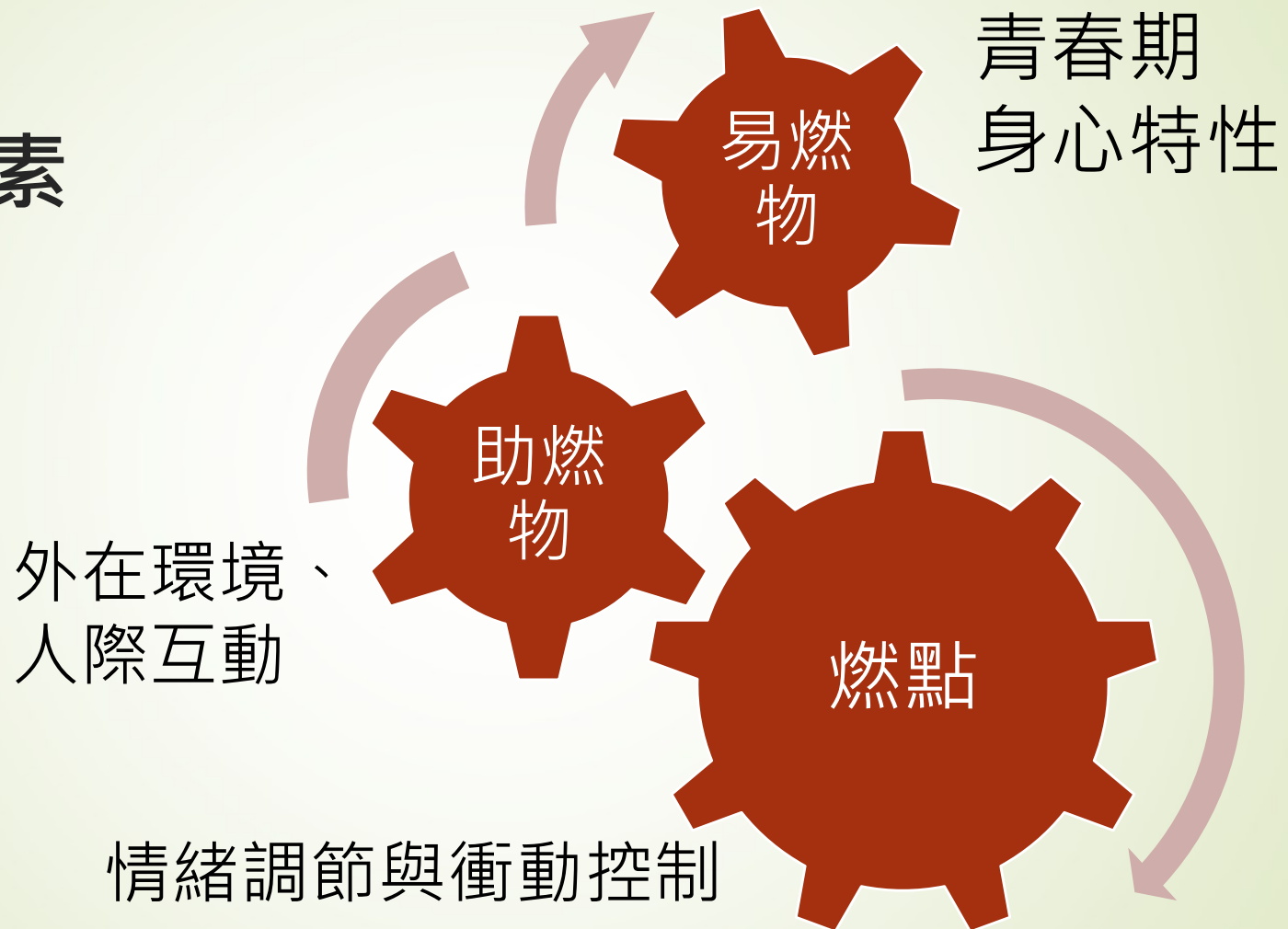
從可愛寶貝到刺蝟少年

- 情緒敏感的刺蝟反應，動輒發飆暴走
- 拒絕溝通，悶頭打電動...
- 朋友一句話抵過家人十句
- 社群軟體發廢文



3

走火三元素



青春期的多元挑戰

生理層面

荷爾蒙變化

大腦「理性與感性」發育速度不均

心理層面

自我認同的建構時期

- 未被理解的孤單感
- 證明自身的需求

拒絕承認在乎的防衛心態



社會文化層面

升學壓力、家庭互動、人際相處
網路世界與現實落差

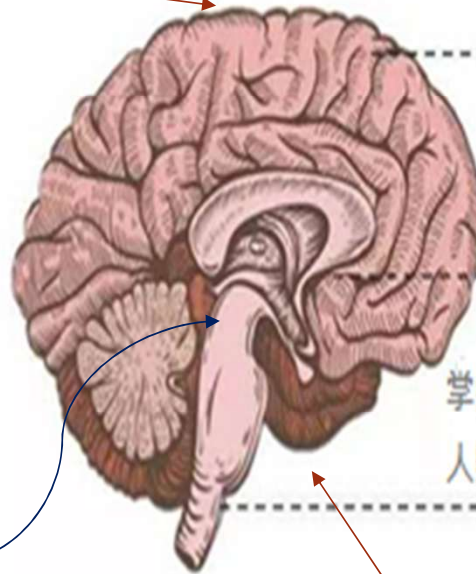
大腦「理性與感性」發育速度不均

情緒風暴的煞車:前額葉

- 周全思考、分析推論
- 情緒調節、抑制衝動
- 約25歲才趨於成熟

情緒風暴的油門:杏仁核

- 焦慮、憂鬱、憤怒
- 迴路啟動又急又快
- 青春期的易受激發而回應



新皮層理性思考

在人的大腦半球上方，佔據成年人整個大皮層表面94%

邊緣大腦情緒

大腦中間的部分，包括下丘腦，海馬狀突起和杏仁核。

掌控95%的
人類行為

感官大腦慾望和本能

包括腦幹和小腦，是最先出現的腦成分。

身體感官、舒適感覺、
放鬆(安全)或緊繃(威脅)

立場相異的親子相處

先Hold住情緒，保持溫和而堅定

就事論事，找出具體可行解決之道

短且有力的說明，不急於訓斥

父母立場一致，但態度可以互補

- 平時引用“別人家的故事”交換意見和表明立場
建立替代權威的角色，例如：乾爸、家教老師等

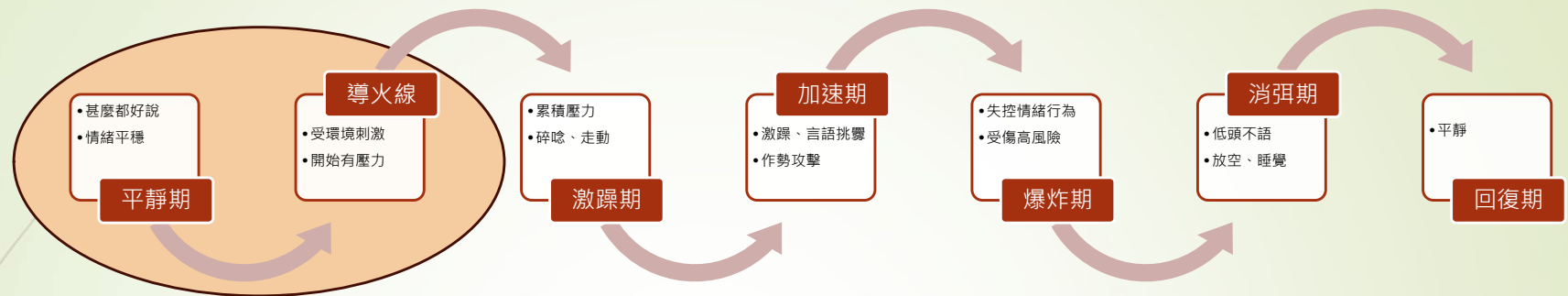
衝動行為循環

美國校園安全專家
Colvin, G. (1992)提出

情緒介入基本架構



衝動行為循環



➤ 平靜期:

- 言行平穩
- 可順暢表達需求
- 溝通共識

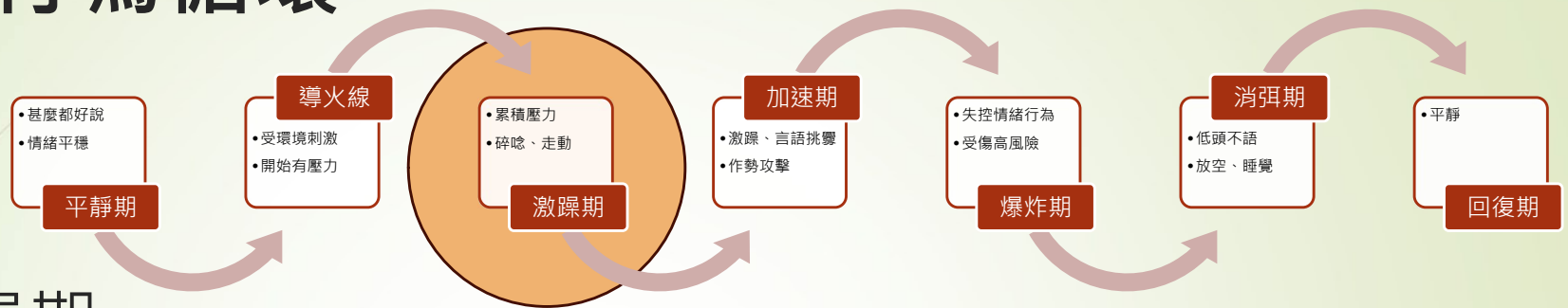
➤ 導火期

➤ 無所不在的壓力

- 內在因素(疲累、餓、生理期、沒自信)
- 外在因素(課業壓力、人際互動、期待落空)

➤ 壓力尚在忍受範圍，可以配合和互動

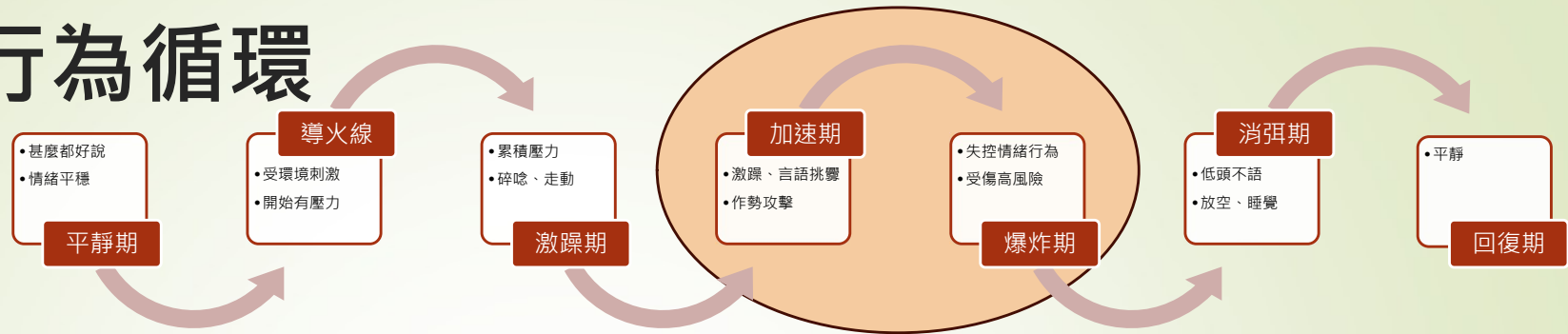
衝動行為循環



➡ 急躁期:

- ➡ 堆積壓力，未適時抒發
- ➡ 坐立不安、碎碎唸、頂嘴、音調高亢
- ➡ 諸多抱怨、凡事外歸因
 - ➡ 例如:遲到大王(太晚叫我起床、車子開太慢、光線太亮...)
- ➡ 父母也有壓力時，最容易口角爭執

衝動行為循環



➡ 加速期

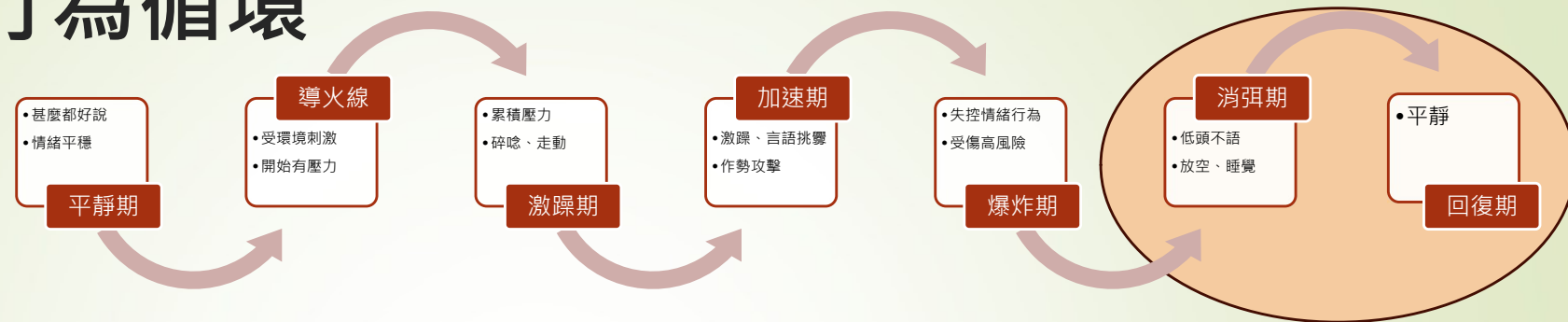
- ➡ 挑釁、摔門、對立反抗
- ➡ 行動外化的求助訊號
- ➡ 說不出口的感受，讓對方感同身受

➡ 爆炸期

- ➡ 暴力攻擊、自傷、逃跑、尖叫
- ➡ 大腦面對威脅的反應:戰或逃
- ➡ 杏仁核過度運轉，前額葉停機
- ➡ 誘發父母的戰/逃本能

暫停言語/聲音等持續的刺激；確保安全

衝動行為循環



➤ 消弭期

- 情緒(體力)逐漸消退
- 低頭不語、眼神放空
- 試探環境的反應(放鬆或是防備)

➤ 回復期:

- 再度平靜
- 觀察並適時溝通

降溫法寶第一招

- 保持外在的穩定
 - 關懷的眼神
 - 平穩的口氣
 - 平靜的態度(忍住)

- 目的:維持關係的正向連結，增加對話空間

可使用口語傳遞，就不會演變成行動



降溫法寶第二招

➡ 接納並嘗試同理

- ➡ 當情緒被理解及接納，就有降溫效果
- ➡ 不急著討論是非對錯
- ➡ 說出事實和同理感受，建立關係中的正向連結

➡ 表達關懷及合作的意願

換個話說: 是的，你看起來...，我們一起想想....



降溫法寶第三招

- ➡ 傾聽情緒底層的需求
 - ➡ 遲到大王: 想要有自主控制，還是睡過頭
 - >> 自主權的需求
 - ➡ 嗆嗆王: 四處找人鬥嘴，想被視為“有種”
 - >> 被關注及認可的需求
 - ➡ 躺床阿廢: 努力唸書還是考不好的挫折
 - >> 自我效能的需求

我想要~~我做得到>>落差越小，挫折越小



降溫法寶第四招

- ➡ 有話好說，商量共識
 - ➡ 青春期的特產:為反對而反對
 - ➡ 習慣性地否定、見笑轉生氣
 - ➡ 維持自尊心的需求
 - ➡ 人我心理界線的拉扯:“ 我是我、你是你”
 - ➡ 脆弱自我:只要不承認我在意，就不受傷
 - ➡ 無意義的爭辯與輸贏
 - ➡ 自我力量的展現

(深呼吸)看來你蠻有想法的，先聽你說說看?



青春期大腦在網路潮流的核心危機

社交剝奪

睡眠剝奪

注意力破碎化

成癮反應

校園的努力



設置養機場：
減少課堂中的手機接觸



重視身體經驗：
增加體能活動的校園競賽
強化社團活動的重要性



互動式課程：
設計分組討論的授課方式
鼓勵實體訪談的回家作業(訪問長輩)

家長的配合

- 放下手機
- 關閉訊息通知
- 3C設備放置在公用區域
- 共同設立手機或監控程式的運用原則

讓自己成為孩子未來想要的大人

- 建立家庭儀式感(共事時間)
- 不過度保護，放手讓孩子體驗

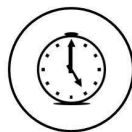
預防網路遊戲成癮原則



晚餐睡前
勿看螢幕



電腦勿
放臥室



看螢幕少
於兩小時



下載遊戲
需同意

黃昌鼎醫師兒童無毒健康學苑



1 把自己每天上網的合理時段或時數寫下來，並設鬧鈴提醒自己。



2 上網每半小時至一小時，提醒自己停下來，休息十五分鐘。



3 上網一次開一個視窗，專心做好一件事，避免一心多用。



4 在休息時間或假日，暫停網路與手機的使用，安排真實人際、休閒或體育活動。

5 適度放空自己、接近大自然。



6 每天都有充足的睡眠時間。



7 父母定期和孩子討論使用網路的狀況。



8 設定查看手機的頻率，譬如半小時或一小時才查看一次訊息。



9 避免隨時或沒事就滑手機。

10 不要太快回應簡訊，放下「已讀不回」的焦慮。



11 把不必要的APP提示關成靜音，避免一直被干擾。



12 在學校、家庭、社交、會議等正式場合，暫時不查看訊息，尊重對方也讓自己專心在對談內容上。

