



成長不卡關 解鎖孩子的情緒

文 / 柯書林 (臨床心理師) 圖 / 達志影像



為什麼明明互相關心的家人，反而關係更緊繃？焦慮有感染力

「K老師平安，我女兒在十六歲時得了憂鬱症，她失眠，暴食催吐，過度網購消費，甚至還會自殘……這三年她一直穩定服藥，近期也透露想尋求專業諮商，可諮商費真的挺貴……想請問您，我們到底該怎麼辦？」

每每收到信末詢問「到底怎麼做，才能把孩子從人生泥淖中拉出來」這類提問時，我都很想穿越時空，握住這些爸媽的手，並對他們說：「你們真的辛苦了。」但正是這「求好心切」，讓孩子無法放過自己，也令父母感到焦急與自責。而不美麗的心情會如瘟疫般傳染，讓親

子繼續陷入不知如何是好

的深淵。如何陪伴孩子走出被責任與期待捆綁得已經無力掙扎的生活呢？

走出情緒困境 1. 看清真相為情緒找出口

有越來越多的孩子，從小情緒調節能力差，好不容易長大了，開始為了3C上網時間多寡與父母拔河，讓家裡淪為親子戰場

的身心狀態，區分為暫時的成功因應，以及暫時的難以適應。前者會身心成長，但仍得繼續迎戰。後者則可能出現扭曲變形的樣態，來為難受的自己「另謀出路」。換言之，會出現某些奇特舉止乃至生病症狀，都是為了幫暫時難以適應的自己找到另類出口。例如生活一時難以適應，會出現預警訊號：

心情低落，睡不好，作息亂。最普遍的因應之道，是無目的的亂滑手機，無節制的吃喝來滿足口欲。

2. 承認自己暫時無能為力 覺察自身困境階段後，允許情緒可以因調適不順而有些低落混亂，意識到滑手機和亂消費吃喝只是想替壓力找出口的舉措。

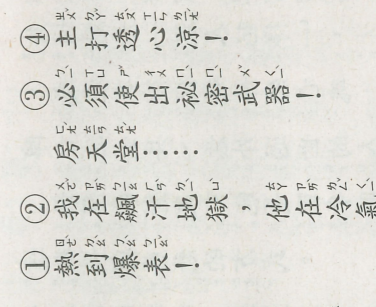
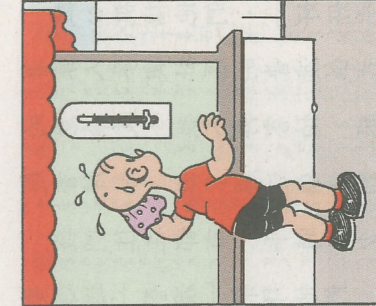
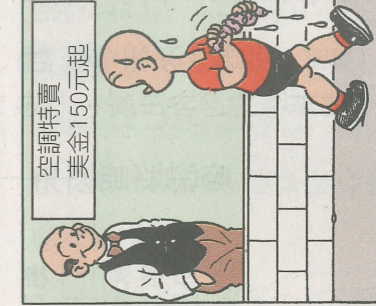
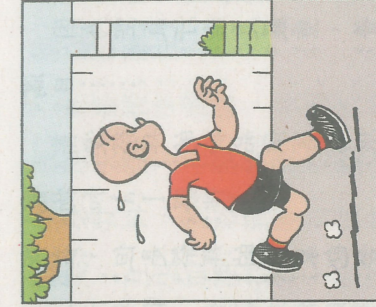
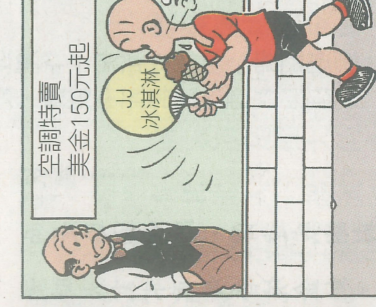
在不過度譴責內耗自己的心態中，看看是否有其他的活動可取代，一時想不到的話，不妨試試閉上眼睛，專注於一呼一吸，然後對自己說：「把苦悶給吐出吧！」

子女問題的憂心中，或練習專注呼吸並對自己說：「我已盡力了，孩子會有屬於自己的人生時間表。」

3. 重設目標找回可控制感 讓孩子別老想立刻追上同學成績，別緊盯他人看似美好的生活與人際關係，先把桌子整理一下，衣服分類收納，至少洗把臉，最好順便洗髮沖澡，然後帶本想翻的書出門，無論是圖書館或咖啡廳，要是讀不下去，臥著休息也好。只要能有意義的「殺時間」，就是重新成為自己生命主人的開端。

爸媽可以複習專欄之前提過的「順流陪伴」，平時談家常，不要動不動擔心。一旦孩子「狀況」來了，小勸一一分鐘就先離開。或是問問AI怎麼陪伴孩子，甚至請AI幫忙給具體建議。誰說大人就不須被鼓勵？

心理師的溫馨叮嚀 人生不是在翻臉，就是在和好。有著不一樣靈魂的家人，還有心互動，已經很不簡單了。願意多一點理解對方，多一點練習表達，彼此就有機會靠近一點。



- ① 熱到爆表！
- ② 我在飆汗地獄，他在冷氣房天堂……
- ③ 必須使出秘密武器！
- ④ 主打透心涼！

譯 / 蔡巨容