

青少年， 一個渴望擁有權力的人類階段！？



圖片 / Pexels

或許陪伴的過程會經歷「暴風雨」，
但總會有雨過天晴的時候。

撰文 / 廖偉志

青少年時期的瘋狂事

青少年時期的你，是否曾經瞞著父母做過什麼「瘋狂」的事？我記得那時最常和哥哥瞞著爸媽到電動玩具店打電動，當時並不是家家都有「任天堂」，很羨慕別人家有，所以我和哥哥時常帶著銅板跑到家裡附近巷弄間的電動間遊玩，對我們來說那是個神奇的入口，在只有讀書考試的年代裡，打電動那就是「青春」該做的事。

除此之外，媽媽基於健康理由，禁止我們購買外食，但貪吃的我，總是受不了樓下麵包店下午放學時刻現炸的甜甜圈的誘惑，你呢？你的青少年時期會做什麼讓父母師長意想不到的事呢？

青少年時期是一個自我探索的階段，我們很想知道許多事，也想要掌握自己無法掌握的事，若用一句簡單的話來描述，那可能是我們都希望自己在青少年時期「看起來像是一位成熟的大人」，也因此我們做了許多「嘗試」，試什麼呢？試試看怎麼做可以從別人的眼光、從鏡子裡看見自己是一個充滿自信的大人。

事實上，接來下的好幾年，我們仍然不放棄嘗試尋找「到底什麼才是自己？」可能會藉由「挑戰」大人、衝撞「制度」來證明自己是有能力的，直到我們逐漸從探索的迷霧中甦醒，才會發現自己過往行為的荒謬和好笑。

這就是每個人要變身為一個自信、願意與人合作的獨立「個體」的「必經」之路。現在的青少年可能做的事情和我們過往不一樣，但回憶一下我們自己成長的歷程，就不難理解青少年們的想法。

大人擔心害怕的真相

日本阿德勒心理學會的創會理事長野田俊一先生曾經提到：「身為父母的我們到底什麼時候該『放手』呢？其實當孩子有朋友後，就可以放手了。」相信這對許多父母而言相當的挑戰，我想野田先生的意思指的是每個個體在發展過程中一旦在群體中找到「歸屬感」，他／她便有機會發展出完整個體所需、能獨立生活在社會上的一切能力。

是否常常覺得青少年是「叛逆的」、「難搞的」、「難溝通的」，若我們從上述的概念出發，恰恰與我們所想的相反，因為這正是「個體化」的過程，所謂的「叛逆」給了青少年充分的「燃料」成為「自己」。

在實務工作經驗中，最常遇到父母的的抱怨是：「常常叫他／她做東，他／她偏偏做西。」、「叫他／她不要這樣，他／她偏要……。」或者是說：「為什麼○○同學他們家可以這樣，我們家不行？」以前很「乖巧」、很「聽話」的孩子去哪兒了？

在回答這個問題之前，我們再把焦點放在家中有已經進入大學或準備進入社會職場孩子的父母，我最常聽到抱怨是：「為什麼他／她總是很沒主見」、「為什麼總是怕東怕西……。」

看出這兩者的關聯嗎？進入到青少年，我們期待孩子不要有太多意見，要順從，但等到孩子進入到高中、大學甚至出社會的時候，我們卻又抱怨他們沒有自己的想法及不願意冒險、嘗試。我們應該問問自己，如果我們希望孩子脫離學校進入職場時能擁有上述的能力，出社會之前，我們給過什麼「機會」，讓孩子有「空間」發展呢？

提供環境

陪伴青少年走上「個體化」的旅程

陪伴「個體化」過程的目的，就是在為孩子預備適應和融入社會的能力，所以我們該思考如何提供一個「真實」的環境，讓孩子透過不斷嘗試的過程學習新經驗，以下提供 3 個方法：

1、信任與尊重才能建立「好」關係：

我常鼓勵父母或師長，要學習成為孩子的「教練」，若人生是場球賽，那你（指父母、師長們）絕對不是下場打球的球員，你可以場邊指導球員戰術、策略，但你無法決定最佳的投球時機，什麼時候投球，場上的球員最清楚。

所以，身為孩子「教練」的你，該問問自己：「你相信你的球員嗎？」、「你相信你的球員即使球被抄走，他／她也會想盡辦法抄回來嗎？」、「你相信你的球員，即使這場球賽輸了，但他／她卻會因此吸取更多經驗嗎？」選擇相信是尊重的開始，當孩子感受到他／她是被平等對待，才有合作的可能。

2、賦予權力並給予機會學習負責：

權力和責任是一體兩面，人類社會的生存規則裡，不單只是享有個人權利，更要盡到個人應盡的責任，才能營造有次序的社會氛圍，在此基礎下，我們才有機會幫助自己和他人獲得成功。

常常發現，許多家長或老師因為擔心孩子受挫或受傷，而「選擇」了不願意「放手」或是「過度」的介入，我們都曉得目的是出於愛護這個孩子，但卻往往因剝奪了孩子學習如何掌握權力和承擔責任的機會。

適時賦予孩子權力的背後，就是在告訴孩子「你有能力」完成你想完成的事物，但我們也清楚，有許多事往往事與願違，那就要回頭問問自己，當孩子的表現不如預期，我們的「態度」是如何呢？是指責？是抱怨？還是接納？

在學習運用和掌握權力的過程，父母可能擔憂孩子會「無限」使用權力，可能會讓自己或他人受傷。因此，我們需要引導孩子思考濫用權力可能會造成的苦果，這也正是學習負責的開始。當苦果一旦發生，與其責備或處罰，更需要引導孩子思考在錯誤中學習，避免下次發生同樣的事件，如何讓自己越來越好，才是我們應該指引的方向。

3、鼓勵是讓孩子擁有自信的來源：

試想，我們和青少年相處的過程中是「指責」的多，還是「鼓勵」的多？是「挑錯」的多？還是「挑好」的多？輔導青少年的過程中，常會聽到孩子們的委屈，總覺得自己已經很努力做，但為什麼「父母」、「老師」總是看不見，看到的總是不足的部分。

再想一下，假設我們是這位孩子，在一天的生活中，不論是在學校或家裡，大人們總是不停地數落自己，你會做何感想呢？再換個的說法，若在工作場域中常被上司、同事挑三揀四，我們還會有「好」心情做下去嗎？

「鼓勵」不單純對某個人說「你好棒！」而是透過觀察給予對方正向肯定或表示信心的一種回應，哪怕只是一個眼神、微笑，都會讓原本可能陷入挫折的對方更有信心面對困難。



有次一個孩子因為常常上課不專心，學習興趣低落，老師希望我能協助這孩子，我問他：「平時上課期間，若不想上課都在做什麼？」

孩子回：「我都在用廢報紙摺紙劍。」

我好奇地問：「有沒有作品，可以讓我觀摩一下。」

過沒幾天，這個孩子真的帶了他的作品過來，我邀請他說說製作的過程和創作的想法，我把驚喜分享給孩子：「我好喜歡你的作品，做工很精細！」

後來，這個孩子上了公立高職並選擇了他很喜歡的科別。

對我而言，鼓勵就是在告訴孩子自己的天賦是什麼，並且引導孩子善用它，協助他們在過程中找到成就感，孩子便能提升自我價值感，自然能產生信心。

接納青少年的轉變 成為最佳旅伴

我們必須接受孩子一旦進入青少年時期，在生理和心理上會面臨巨大的變化，這樣的轉變甚至會讓有些孩子感到困惑和迷惘，而生活經驗較為豐富的我們，可試著理解並且接納孩子此時的狀態。或許陪伴的過程中會經歷「暴風雨」，但總會有雨過天晴的時候，只要我們與孩子彼此皆有信心，我們都將感受到溫暖，然後一起感受成長的喜悅。😊



廖偉志

臺灣阿德勒心理學會副理事長，長期投身高關懷學生生涯探索教育、親職教育等活動推廣，現為自由工作者／講師。



阿德勒官網



阿德勒 FB 粉專



阿德勒興趣小組二群