

好文分享：

冷靜、觀察再同理

LOVE 四步驟陪伴青少年面對情緒風暴

作者 - 旭立心理諮商中心 (摘錄於親子天下)

面對青少年的血氣方剛、衝動行事，父母很難不指責，因為他們的行為已經超乎平時的規範了。事實上，青少年做完衝動事、再回神過來就知道自己慘了！做錯了！根本不用大人說你錯了！所以評價行為對錯根本不是重點，而是理解行為底層的他怎麼了才是關鍵，若能從「情緒」著手，才有機會拉近親子談話的距離，分享自己如何轉念，運用「LOVE」的原則給大家參考：

Leave/Let me calm down | 離開當下，讓自己冷靜一下

面對孩子的暴走行為、暴怒情緒，父母很容易會激發「戰鬥」模式，要不也容易跟著憤怒起來、經常會出現硬碰硬的結果。若我們想要接近青少年的內心，第一步要先軟化態度，可以先離開一下喝口水、或深吸幾口氣再說。所以面對青少年的衝動，要先想辦法讓自己不衝動。

Observe | 觀察孩子的非語言訊息

當父母可以用平靜的心情去聽孩子的理由時，通常孩子能說事件經過、呈現的內容都是說別人怎麼了，很難說出自己怎麼了，故他們口頭說的訊息很重要，更重要的是他們用表情、動作呈現出來的「非語言訊息」，因為可以透過這些非語言訊息，猜測他們可能怎麼了。

例如：「眼睛一直眨、一直搓手」可能他們焦慮、緊張、害怕；「眼眶泛淚、哭泣」可能他們委屈、難過、傷心、害怕；「胸口起伏大、握拳」可能他們生氣、忿忿不平，「放空、文不對題」可能他們有極度恐懼，這些動作或表情可以作為理解孩子情緒的重要訊息。

Vary | 孩子「變」、「不同」了，都是值得關切的面向

我們常聽說「青春期的情緒風暴」，所指的就是青春期賀爾蒙及自我的發展會造成情緒不穩定的因素，尤其是孩子成長過程中也「尋求自我認可」的階段，面對他人與自己不同的意見時會格外敏感、也會容易矛盾，故這些也會讓情緒變得混亂。

另外也從神經心理學看青少年的大腦發展，大腦中有掌管情緒的邊緣系統，通常在青春期就可以發展完成，但掌管自制力及決策的前額葉，神經卻需要在 20 歲以後才能長成，導致青少年情緒一來，只有邊緣系統催油門，而沒有前額葉皮質踩煞車時，青少年會暴衝，跟以前的「又乖又穩定的小孩」完全不同，這也解釋青少年「血氣方剛」「荒腔走板」的行為。當我們在生理層面上可以理解孩子不是故意的，這樣也比較能推進下一步的同理。

Empathy | 同理孩子的難處

若能真心的相信孩子的暴衝不是故意的、可能是有他的難處的，這樣就可以轉化我們的眼光，好好關注孩子當下的情緒，也就是「同理」。

所以當下放棄「事件的討論」、「爭辯行為的對錯」，而是與他一起去經歷他當下「氣不過」的場景，理解他而不是要責備他，若父母可以讓幫助孩子更理解自己當下情緒怎麼了，好好把情緒發洩出來，就能夠幫助他情緒剎車，情緒調節過後，也比較有理性的能力出現，這時再去談事件的處理及如何適當的因應也不遲。

「LOVE」的步驟，簡化來說就是「靜觀其變+同理」，也就是說面對青春期孩子的情緒起伏，是急不得的過程，因為這是孩子發展必經的身心變化階段，此時面對孩子的衝動行為，父母除了要靜觀其變之外，更要培養心理素質，相信孩子故意行為底下的不故意，這是不容易調適及同理的歷程，但期盼分享自身經歷、用心理師的角度整理出「LOVE」四步驟，能讓親子間的愛更流動、關係更真實及靠近！

資料來源:摘錄自 <https://www.parenting.com.tw/article/5096211>