



小事也會有大情緒



青春期的孩子處於自我認同能力學習及價值觀建立的階段，面對課業、外表、人際等問題時，可能會產生不安的情緒，而出現強烈的情緒反應、容易沒耐心、與父母對立等。

與青少年建立
良好的溝通方式

4不4要



不強硬控制，
要鼓勵表達

青少年時期的孩子較敏感，情緒起伏大，當他們情緒來的時候，強硬要求自制、恢復平穩，反而對心理健康不利。可以鼓勵他們表達，即使只是輕微波動的心情，也不要忽視，用「事情+心情」的說法，幫他們說出內心真實感受，能提早預防壓抑過多的情緒突然潰堤。



不聚焦過錯，
要指出善意

青少年時期，孩子容易因自我要求高、狀況不如意而產生情緒，也會在出現狀況的時候，因自尊心而看起來蠻不在乎、吊兒啞當。家長在跟青少年情緒相處時，與其強調問題與期待解決改善，不如幫助他們看到自己的善意與優點。

不太快建議，
要提供選擇

青少年時期的發展任務是尋找自我，因此很需要自主權，他們的許多決定跟反應彷彿都在表達「你不能強迫我」。家長在孩子遇到難題、情緒波動時，與其一直說教、提出建議與解決辦法，可以提供他們選擇，問問孩子「需要我幫忙嗎？」「需要我做什麼？」「希望我怎麼幫你？」

不只看壞心情，
要創造好心情

青少年時期，情緒波動較極端，有時候顯得壓抑抗拒，有時候又很情緒化，往往親子間被困在壞心情當中，每次相處討論都圍繞著不高興的話題。其實，好心情是最佳免疫力，當生活中親子間能共創更多好心情與好事情，也就不需要擔心壞心情的破壞囉。



成為情緒海浪最溫暖的避風港。



衛生福利部

本經費使用菸品健康福利捐

廣告