



Green Glade 小森林雙週刊

2024/1/15 課輔老師 Melody

針對家中青少年出現何種狀況，建議父母可以尋求心理諮商？常見的有以下五種狀況：

青少年狀況一：外顯可見的違規行為例如：很容易暴怒且伴隨而來的是破壞物件、傷害自己或他人等。

青少年狀況二：內隱的生活方式改變例如：孩子變得沉默，回到家就不說話、不回應。雖是一般青少年常見現象，但突發的改變需要家長多留意，是否有些心事藏在心裡說不出。此外變得容易焦慮、突然對很多事莫名擔心，例如很怕自己碰到髒的東西，或出門覺得一直碰到別人，不停的說對不起，這類反常現象嚴重時，需要至精神科或身心科就醫。

青少年狀況三：沒有學習動力、不專心不想念書父母憂慮孩子缺乏動機、不曉得以後要幹嘛，必要時也可與專業人士聊聊生涯規劃。另外值得注意的是，孩子過度在意課業成績，甚至一天只睡三小時，除了讀書之外做任何事都覺得浪費時間。這麼愛念書的孩子也許父母覺得好欣慰，不用擔心。事實上更需要關心他，可能累積了好多的壓力跟焦慮，萬一有天覺得自己的表現不如預期好，整個人是會崩潰的。

青少年狀況四：人際互動不佳青少年通常很在意人際關係，但有些孩子現實世界裡充滿挫折，在學校常被叫隱形人、空氣人，虛擬世界反而非常活躍，這樣的孩子也很困擾，需要學習跟別人發生真實的互動與連結。

青少年狀況五：各種成癮不管是手機、3C 成癮、動漫成癮或購物成癮，父母頭痛外更要關心的是背後情緒議題，因為往往促使成癮行為的是內心情緒、需求不滿足的問題。

至於家長帶孩子一起來諮商，最 NG 的行為則有：

家長 NG 行為一：想要探問孩子的隱私

如果孩子可以跟諮商師放心聊開，是一個很好的現象，但父母過度探問內容，則可能破壞好不容易建立的信任關係，也會影響孩子不再暢所欲言。建議父母放輕鬆，不用擔心，若有危險狀況諮商師一定會告知，至於其他事情是不是一定要讓父母知道，則可以相信專業。

家長 NG 行為二：父母對諮商師下指導棋

「心理師可以幫我跟孩子講要多讀書、手機少用一點、請他早點睡嗎」，心理議題的形成冰凍三尺非一日之寒，而心理師的工作並不是當父母的替身來指導孩子，這樣對諮商也沒有幫助。有些父母非常焦慮，太急著想改變，來減少家長的困擾，但求助心理健康專業時，務必先有耐心。

家長 NG 行為三：強調已經花錢就該有效果

自費諮商金額對一般人不小的數字，父母在付出金錢、時間又太挫折的時候，常會指責孩子「我花了這麼多力氣、都這麼燒錢了，你怎麼還沒好？」當孩子進入諮商時帶著父母的這種憂心、挫折或者是焦慮，反而可能影響諮商關係。

家長 NG 行為四：把諮商變成一種懲罰

當夫妻、親子間的關係不好時，諮商會變成互相攻擊的武器。常見的是爸爸媽媽好不容易把小孩架過來，孩子卻怒吼「我沒病啊！你們兩個才有病，要談你們自己去談」，也有父母當場把孩子數落了一頓，「你就是這樣，上次那個心理師才會說你.....」用心理師的話來罵孩子，最後當然就不歡而散。

如果孩子發生嚴重功能性、生理上的問題要優先求醫，反之若沒有到嚴重功能性的問題，心理諮商多半可以協助緩和症狀，重要的是親子共同參與，因為青少年問題無法跟父母及家庭切割，不只是孩子「有問題」，家長也得做一點改變和調整，練習展開親子對話；即使青少年嘴巴上說不要，內在仍渴望有人聽懂他沒說出口的聲音，如果能得到父母充分的接納與理解、支持，會是這個成長階段中最重要的事。當父母察覺孩子心理出了狀況，但家中經濟不允許做自費諮商，建議可先向學校輔導室求助，輔導老師、主任較清楚各縣市有哪些免費資源可申請、弱勢家庭則可透過各縣市政府社會局協助。

文章出處:yahoo 搜尋



校園動態



2月訊息

寒假於 1/22(一)~2/2(五)、2/5(一)~2/7(三)、2/15(四)

2/8(四)~2/14(三)過年

2/16(五)各國小開學

2/16(五)小森林美語班開學

2/17(六)補課 (補 2/15)

國小部專線請打 356-6668*206 謝謝。

藝文訊息

活動日期：2023/10/19-2024/1/16

活動地點：雄獅文具想像力製造所

現場購票：單人票 500 元

線上購票：單人票 450 元

今年冬天歡迎大家來「想像力製造所」體驗一場藝術奇幻之旅。由怪誕導覽員帶領，開啟這個令人驚喜的旅程，遊玩想像力製造所的經典空間與裝置，並與神祕藝術嘉賓互動激發想像力，跳脫紙筆框架，用各式媒材激發創作魂。

不管你今日心情想天馬行空或是 Kuso 名畫都歡迎，因為創作沒有對錯！天然食材上色的各色起司，利用起司黏稠的特性，在空白的吐司上，使用類黏土的方式，搓、揉、壓、捏，創作隨心所欲。完成後交給現場人員烤至香脆，再送入口中「嚐」盡藝術的滋味！2F 雄獅小食堂期間限定販售，藝術無價、起司黏土有價 \$300/套

雄獅文具想像力製造所，集結趣味、創意、體驗與 DIY 課程，打造互動式美術體驗，除了可以讓孩子從玩樂中學習色彩概念，還可以動手塗鴉畫牆壁、自己做色筆，館內處處都是藝術作品，彷彿走入美術館！

