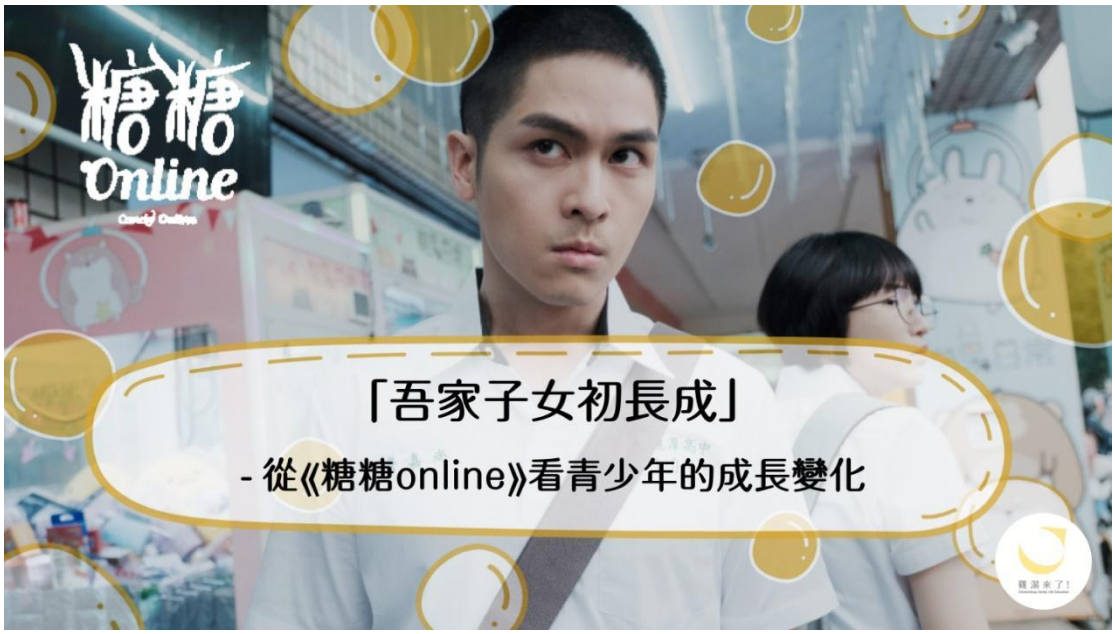
【金鐘 55】「吾家子女初長成」－

從《糖糖 online》看青少年的成長變化

諮商心理師 王韻捷



翹課的糖糖和同學在校園中直播跳舞，和教官玩追逐戰……彷彿與大人作對，試圖證明自己可以不受大人控制。

《糖糖 Online》講述著幾個青少年各自碰到的人生議題，有的在管教非常嚴謹的家庭中長大，有的在非常開放自由的家庭中成長。儘管他們成長背景非常不同，但我們深入去看，可以發現他們有一個共通點：都是青少年——對於關係、社會、自我都還處於探索階段的年紀。

他們對自我的好奇，讓站在大人視角的我們產生許多無法理解的行為。面對無數的頭痛、失眠的夜，我們可以從心理與社會的角度來看看，這群青少年到底發生什麼事。

青少年最重要的發展-自我認同的建立

1. 自我概念發展

心理學家 Erik Erikson 將人生視為一個連續不斷的人格發展歷程，強調心理社會發展是連續累積的，且在此同時，發展是具有次序性、階段性的，也就是說各個階段都有某些特定其需要完成的發展任務。這些任務需要藉由經歷衝突、危機事件，個體才得以發展，而所謂的成長就是學習突破危機的種種過程。

青少年（12-18 歲）的個體發展任務是「發展自我認同」以及「角色認同」。

此階段的青少年藉由對自我的省思與體悟，開始建立自我在團體中的社會地位，希望能在不違背自己的需要、價值觀的情況下調整自我，以增加對社會的適應性。

就像《糖糖》劇中，欣恬面對酸民的冷嘲熱諷，仍對自己的自我價值有所確立，她呈現了一種自我概念完整後的堅定感；而小文年僅 15 歲，資質優異，通過跳級考試的她進入高中二年級的班級裡，儘管成績表現優良，但不難發現小文對自我的發展仍感到有所不足，大部份時候是需要糖糖照顧的。

2. 同儕關係

進入青少年期最大的特徵就是和同儕相處的時間大幅增加，和家長的相處時間減少。青少年在此時期為了融入團體、尋求被認同感，會追求自己在社交群體中的地位。其實，類似的需求也在成人世界當中有同樣的運作方式：例如繼續接受教育、賺取財富等來得到社會的認同。

若家長可以看見孩子也有這份需求，也就更能理解「自己的孩子需要在群體之中獲得歸屬感」而有的種種「想和朋友待在一起的行為」。

3. 家庭關係

在青少年發展自我的過程之中，會漸漸的和父母轉變為「類同儕」之關係，也就是說希望和爸媽像朋友，能夠參與更多家庭事務的討論與決策，對於生活有選擇和可控制感。

也因為青少年孩子心理狀態逐漸朝向獨立、成熟，與父母的價值觀產生落差，就容易發生衝突。

與青少年子女一起成長

青少年是人生發展中的重要轉捩點，個體將由不成熟轉至成熟，若我們能試著理解此階段的孩子需要一點空間、養分好好長大，不僅能將心中的焦慮放下，也讓青少年多些自己的空間得以好好發展。

此外，時代的改變也是現代家長需要正視的一項因素。現代社會變遷的速度已快到無法想像，當家長以自身的角度去看待孩子的問題時，有可能無法讓孩子吸收到父母想要表達的內容，反而推開了與孩子的距離。如在《糖糖 Online》劇中，面對網路的世界，父母也從未接觸過，就無法以過來人的心態給出建議，但家長能給予的或許是一種陪伴。

身為家長，或許我們可以試著這麼做：

1.調整心態：

試著理解這些處於青少年的孩子們正逢一項人生自我探索的危機中，他們也正在努力的長出自我，或許家長們會覺得：我的小孩不再是過去那個順從、聽話乖巧的小寶貝了，但父母需要適時的理解這些是人生成長的一部分，孩子們有自己的路需要拓展。

2.釐清界線，嘗試放手：

理解孩子的狀態後，可以慢慢思考哪些事是可以放手讓孩子自己獨立完成的，

哪些事情仍然無法，透過與孩子清楚的溝通也是重新調整關係的最佳方式。

3.多傾聽：

當孩子正試著表達自我時，可以先試著以開放的心態、詢問的角度去和孩子互動，再慢慢的和孩子說明該如何適當的表達自己的想法，而不侵犯他人。

本文受邀與泛科學同步刊登

製圖／雞湯來了黃珮甄