摘自《亲子天下》
https://www.parenting.com.tw/article/5093059

承接孩子的情绪安全网，

从“愿意陪伴的承诺”开始

文/临床心理师 陈品皓

小时候一跌倒就哇哇大哭，怕痛怕得要命，现在钢琴弹不好，竟然用手去捶墙！青少年“自我伤害”的现象比例逐渐升高，看在父母眼里既心疼又愤怒，究竟孩子为什么会自我伤害？父母又该如何协助？由心理师陈品皓为你说分明。

近三、四年，许多在学校服务的辅导教师，都发现青少年自我伤害事件的比例逐渐升高，不少家长除了对此感到忧心，更害怕孩子会从自我伤害，演变成更严重的自杀行为。其实，从学理概念与临床认定上来看，“自我伤害”和“自杀”是两件不完全相同的事，意义上有一些值得区别的地方。

自我伤害，学理定义为“非自杀性的自我伤害”，英文简称是 NSSI（Non-suicidal self-injury），青少年会出现自伤行为，通常是他遇到一个巨大情绪议题，内心非常痛苦又无法处理时，经由观察他人或自己偶然发现，当自己处在物理疼痛的状态下时，原本心理的不舒服反而就因此快速缓解，于是他很快就学到了用物理的疼痛来转移或舒缓心理疼痛的方法，这就是所谓的制约，而这里所说的物理性的疼痛或伤害，就是我们所谓的自我伤害。家长和老师在理解了这些行为所代表的意义后，就会知道情绪或是心理议题，往往这些孩子心中最核心的困扰所在。

网路世代，难获喘息空间

我们比较难以想像的是，现今这群在“网路世代”出生成长的孩子，他们所要面对的人际与环境压力，远比十几年前超出甚多。举例来说，同样都是在校园和同学有人际冲突，在过去我们求学的年代，冲突的双方放学后各过各过的，时间与空间营造一条无形的物理界限，让彼此能够在自己的空间里消化情绪，就算冲突没有解决，但我们仍然有物理距离所营造出的心理缓冲地带。然而到了现在，24 小时不停歇的网路世界，孩子即使回到家，仍可能面临对方在社群上提出攻击、谩骂言论，使冲突持续放大，造成更大的心理压力。

所以，孩子滑手机不单单只是“滑手机”这个行为而已，其实他们也同时在网路上继续着现实中真实的人际关系，或甚至承受着许多冲突与情绪，当这些情绪累积到达临界点、人际关系陷入孤寂，苦寻不到解决方法时，就很可能靠自伤纾缓心理伤痛。这时候，如果我们做父母的只看到表象的话，就很容易落入限制网路使用、抛出避开争端的建议，而这些往往无助改善问题，因为对孩子而言，他们正陷落在巨大而绵密的情绪之网中，此时他们真正需要的是——家人的理解与陪伴。

那么，到底怎样的“陪伴”才能真正帮助到孩子？我的观察是，陪伴是一种愿意陪他留在情绪低谷、愿意陪伴他面对困难的“承诺”，而这种陪伴，往往需要父母长期“练功”才能做到。尤其是父母发现孩子自伤的当下，往往惊恐、担忧、焦虑情绪一鼓脑儿全部涌上，顿时无法消化，只好化为愤怒扑向孩子，以斥责、处罚做结。

认真聆听怎么开始？用“名词联想”启动理解

那么，在了解孩子自伤背后的原委后，家长可以做些什么，甚或如何防患于未然呢？

首先，当我们发现孩子正在进行任何危及生命安全的行为时，即刻制止绝对是必要的。接下来，大人一定要先安顿自己，消化担心的情绪，请试着让自己慢下来，绝对是首要的第一步；第二步再回到问题根源，探究孩子遇到的情绪议题，陪着他一起面对。

当然，并非每个家庭都会遇到类似自伤的高压情境，但透过刻意练习，“认真聆听”家人对同一件事情的不同观点，是身为父母的我们平常就可以做的。至于怎么做？我们可以透过一个适合阖家参与的小游戏来体验聆听的重要性。

有机会时，不妨和家人、朋友以“中性的名词”为题，例如跑步、车子、溜滑梯等生活上常见的物件，请每个人花两分钟，在各自的纸上写下这个名词让你联想到的十个东西，任何东西都好，完全没有正确答案。等到大家在各自的纸上都写下自己想到的十个东西后，最后大家再一起出示自己所写的内容，看看每一个人对于同一个名词所想到的十个东西里面，有多少相同的答案。

透过这个过程你会发现，尽管家人亲友间，彼此可能有着同样的文化、环境与背景，但是我们对于同一个熟悉的概念，大家所写下的十个答案，常常最多只会有两到三个相同，可能一半以上的内容与想法有极大差异。

透过这个过程，我们可以深刻的理解一个事实：当我们以为自己已经了解对方立场，其实可能有高达七至八成机率都仅限于自己的想像。因此，当我们自认为已经理解对方时，请别忘记这个游戏带给我们的启发和提醒：透过日常的核对，了解对方想法，是为彼此建立良好连结的基础。