



人在一生中與身邊的人們有著多樣的關係，像是親子、手足、夫妻、師生、同事、朋友……等，而親子是最被在乎的關係之一。隨著孩子的年齡漸長，不同的發展階段，自然會浮現該時期特殊的成長挑戰。

協助孩子度過轉大人的青春期的，就是其中的一個重要議題，也可能為親子關係帶來衝擊。青春期是人生中的一個特殊階段，是一種次文化，為每個成年人必經的歷程。

英文的 teenage，指的是從 thirteen(13)到 nineteen(19)，但在不同的文化，青春期的持續時間可能有所不同。

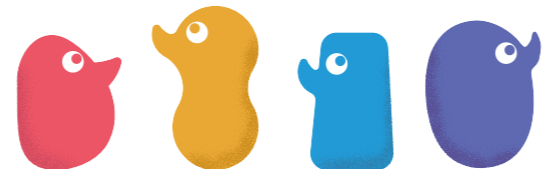
青少年的行為特質，需要合併考量所處的時空背景與文化的獨特性。就算生活於相同的社會情境，每個人的發展還是有個別差異、有自己的速度。大部份的青少年將平安的度過青春期而長大，但仍有相當比例的孩子在這個時期出現適應上的困難。

青春期的發展特徵與 常見伴隨議題

1 賀爾蒙旺盛分泌對青春期的生心理效應

除了冒青春痘、長高，第二性徵也慢慢出現，都有可能造成青少年的心理壓力，不但自己要適應體態的變化，被他人注意到自己外貌的改變，擔心自己成長的速度等等。賀爾蒙也影響青少年的情緒，是一種不安定的感覺。

此階段年齡層處於高強度的學習要求，身心健康很重要，均衡的飲食、運動、睡眠、同儕互動、休閒娛樂皆不可缺少，如何達到平衡將挑戰著每一個家庭。



青少年在意自己的外表，有些人為了保持心目中的理想體態而出現飲食相關問題——嚴格限制飲食，目的就是要變瘦、變苗條；或出現短時間內大量進食，再想辦法把食物吐掉、排掉，或者藉由過量的運動來消耗熱量。若因體重過輕出現生理的改變，如掉頭髮、無月經等現象，可能罹患了飲食障礙症。飲食障礙症多發生於青少年或年輕女性，厭食症的發病高峰期在青少年，暴食症則是在青少年晚期及成人早期。

飲食障礙症對心理與生理健康造成負向影響，甚至是生命威脅，需要醫療專業人員的介入協助。

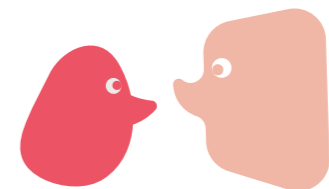
2 青春期的心理與 認知變化

「重新認同」是青春期階段的心理成長任務之一。

兒童時期，每一個人都會覺得自己的父母親最厲害，崇拜老師、崇拜權威；到了青春期，常常為反對而反對，對權威過度批判，或者過度膨脹自我認知。

對於過去的認同瓦解，然而現在與未來充滿不確定性，孩子會需要透過他人的回饋來認識自己與這個世界。當青少年有疑問時，他們的討論對象常會是同儕，或自行上網尋找答案，但透過這些途徑能得到的資訊卻未必會是正確的。

保持正向親子關係的狀態下，孩子有疑惑時，就可以跟大人討論並尋求幫助。



青春期孩子的邏輯思考與現實感較兒童期好，但傾向於過度理想化而忽略實際層面的考量。重新整理新的認同並建立新的價值觀是需要時間的，包含：學習如何尊重別人、尊重自己，學習什麼是責任和義務，並且內化這些能力。可建立與維持溝通順暢的親子關係，陪伴孩子一起度過青春期的混亂。

青春期孩子看待事情的角度有著這個階段的獨特性、比較自我中心，好比強烈情緒的表達，或看事情就像是和物品近距離的幾乎快貼著眼睛，完全遮住了他們的視線。

這種過度誇張看待困難的方式，會讓青少年看不清楚問題的本質，看不到解決的可能性，也看不到事件與外在環境的對應關係。

需要引導他們用不同的角度分析處理問題，把焦距拉遠一點，會看得更清楚。



社區有哪些資源

臺北市社區心理衛生中心有提供社區諮商資源：12區健康服務中心13處諮商門診、諮商資源轉介等，若有相關需求可撥打社區心衛中心。

諮詢專線：(02)3393-7885



臺北市社區心理衛生中心官方網站



Facebook



衛生福利部青少年心理健康專區



心快活心理健康學習平台

廣告

3 社會價值觀與環境適應對青春期的影響

國高中是高強度學習的教育階段，不是每個人都一定能擁有理想的學業表現。在學習環境裡，孩子的主控權相對較低。行行出狀元，學校課業成就不是唯一評估孩子的指標，更重要的是引發與保持孩子對學習的興趣與動機。

3C 產品成為現代人生活不可或缺的日用品，網路成癮為嚴重的問題，許多家庭的親子關係因此緊繃或瀕臨崩潰，孩子的情緒與學習也隨之起伏，甚至出現人際關係疏離或拒學表現。使用阻斷控制的方式，不是真正有效的治本方法。

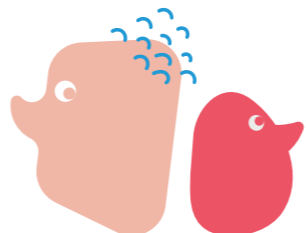
幫助孩子發掘興趣並投入到多元的活動（像是打球、畫畫、下棋、閱讀、學做菜等），孩子樂於將注意力與熱情放在不同事物上，同時能從中取得成就感和樂趣。

愛與管教不衝突

孩子的自信心來自於環境給予的正向回饋。教會孩子分辨事情、做選擇、學習負責，並且能夠自我肯定與因著成長而高興，這一切需要透過管教。

管教的目的是在於「教」。孩子的成長過程中一定有些決定是父母不完全認同的一親子之間很多時候會有價值觀或觀念上的歧異。

若父母過快地跳入自己的既定價值觀與判斷，還未聆聽就否定孩子的想法或做法，又或者未經討論就決定了結果，這無形中已把孩子推遠，並且會讓孩子非常挫折，這樣將慢慢形成孩子不願意溝通的互動循環。



孩子犯了錯卻不敢或不願意說，理由不外乎是擔心大人生氣、擔心被責備、擔心被認為是不乖的、不好的。

孩子不會想成為父母心目中不夠好的小孩，這也讓他變得不願意面對犯了錯的自己，因為承認錯誤就代表自己是真的不夠好。

每個人都會犯錯，青少年衝動性高，犯錯機會更高。允許孩子有犯錯空間，之後可以勇敢面對，學習為後果負責，懂得判斷停損點，以及未來做決策的過程又該如何做思考，這些從錯誤中學習的過程是需要陪伴與協助的。

重要的是，了解青少年階段的行為本質，適時給予孩子正向回饋，有同理心，學習傾聽，互相尊重，面對懲處則溫柔而堅持，並且允許孩子用自己的步調去成長。



所有的關係都是建構在愛的環境下，溫柔的堅持、合理的要求，這就是做父母親每天的工作。如果親子溝通與管教有困難，請尋求專業人員協助了！

家有青少年

愛與管教不衝突

宇寧身心診所
吳佑佑醫師

聖保祿醫院
黃琦茶醫師