



理解，是青少年最需要的溫柔(上)

親子天下 2017-02-23 作者：田育瑄

青少年階段的孩子正經歷著身心靈巨大的變化，家長們該如何陪孩子一起走過這段人生最關鍵的時光？

《華盛頓郵報》親職教養作家蘇·雪倫伯格 (Sue Shellenbarger) 指出，孩子在青少年階段總共會歷經四個層面的轉折，他們在智力、社交與情緒的管控技能上都將面臨急遽的變化，而身為家長的我們又該如何應對？

11 歲~12 歲：培養組織能力

由於這個階段的孩子對於空間感與理解記憶等能力尚在開發階段，因此，教導孩子完整的組織技巧就能夠適時的幫助他們學習。

以日常生活中的例子來看，父母可以培養孩子建立固定的記憶線索，像是運動包包要放在前門的櫃子裡、在手機上設定提醒事項等，這些工具都有助於訓練組織能力；此外，家長也可以藉由與孩子一起思考一件事的優缺點，用以鍛鍊孩子掌握資訊時的消化能力。

這個年齡的孩子其實仍需要父母從旁持續的關愛，澳洲墨爾本大學還特別針對母親的性格對孩子所可能造成的影響作出研究，首先將母親的個性區分為兩種類型，第一類的母親是屬於個性溫暖、親切，允許孩子犯錯，另一類的母親則是易怒、愛好爭論的個性，研究追蹤她們的孩子從 12 歲到 16 歲時的大腦變化。

結果指出，第一類型的母親所教育出的孩子，在自律能力上的表現較佳，同時罹患憂鬱與焦慮的程度也相對較低。