



理解，是青少年最需要的溫柔(下)

親子天下 2017-02-23 作者：田育瑄

13 歲~14 歲：管理情緒壓力

這個階段的孩子對同儕看法相當敏感，然而，由於他們的社交技巧尚未成熟，也不完全清楚同儕們在言語背後所表達的真實想法，以至於他們常陷入困惑與焦慮的情緒。由於青少年的大腦在這個階段對於壓力的管理仍未完全發展，因此心理學家建議，教導和示範如何自我療癒的技巧將對青少年產生極大的幫助；像是透過冥想、運動或聽音樂等等方式來調整自我情緒。同時，也可以教導孩子正確的交友技巧，像是如何觀察朋友的表情和肢體語言，鼓勵他們和具有相同價值觀的人們來往；若不幸與朋友發生爭吵，也別忘了教導孩子如何修補彼此情誼。

15 歲~16 歲：發展信任關係

這個階段的孩子往往會做出帶有冒險的舉動，這是因為他們大腦內接收獎賞的多巴胺神經細胞正處於活躍發展的階段，對大人的回應更是敏感，這會促使孩子想離開家庭，向外探索更寬廣的世界。

因此，這個時候培養孩子良好的社交與交友能力特別重要，如果青少年擁有值得信賴的朋友，他們就比較不容易參與像是竊盜、飆車，或發生過早的性行為等。同時，家長的支持也將帶來舉足輕重的力量，與父母關係較親近、彼此互相尊重、能夠一同討論解決困難的青少年，他們的大腦自然就比較不會被過度冒險的行徑吸引。

17 歲~18 歲：同理理解處境

此時青少年大腦的發展已經趨於完備，他們大腦前額葉負責判斷與做決定的區塊已經完全發展，因此當他們面臨過度冒險或是情緒起伏的時候，便能夠適時的踩下煞車，至於解決問題的規劃與執行能力，則會持續發展直到二十歲以後。

進入高中階段的青少年已經較可同理他人的感受，然而，在複雜的情況下，他們辨別他人動機和態度的社交技巧，仍在持續發展當中。在孩子成年以前，不只會歷經生理的挑戰，也會面臨心理的變化，他們需要大人從旁的支持與教導，同時也需要大人作為他們學習的好榜樣，更重要的是，大人應當理解孩子們的處境，這就是孩子最需要的溫柔。