

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

第五冊，第三期

2006年11月

青少年的情感生活：在依賴和獨立之間架起橋樑

人們以前認為青春是一個叛逆和騷動的年齡段，但我們現在知道，這個發育階段比以前所假設的情形要平靜。「叛逆」經常見於十幾歲的青少年，因為這個發育期會發生較多的身體、認知和社交變化。在這個時間段，父母可能會感覺他們的孩子變成了另一個人。十幾歲的青少年經常被描述成「多愁善感」、「易怒」、「強嘴」、「優柔寡斷」以及「身心憔悴」。以前聽話的學齡孩子現在會因為不能穿戴某種服飾去學校而反駁自己的父母。孩子以前還聆聽和認同父親對世界上各種人情世故的理論，可現在突然質疑父親的解釋和價值觀。而在另外一些時候，您的青春期孩子似乎理解和接受您的教誨。這些極端情況是屢見不鮮的 - 您的孩子時而主動要求得到您的支持，時而又反駁您的意見。隨即發生的家庭糾紛通常圍繞日常瑣事。例如，您可能會就孩子自己選擇的著裝、她花在電腦前的時間或設定宵禁時間與其發生爭執。

您的孩子為何會發生這些明顯的變化？貫穿這個發育階段，童年和成年之間正形成一座橋樑。青少年在依舊依賴家庭的同時，開始變得獨立自主。青春期充滿各種變化。我們以這個時期為背景進行考察，就會理解他們的所作所為是典型的青少年行為。

認知變化

青少年開始越來越多地意識到自己的思想，而這些思想使得他們能夠作出更高級的判斷和決策。越來越多的抽象、理想化和邏輯思考使得年輕人能夠為各種問題制訂不同的解決辦法。觀察也越來越多，使得年輕人更容易理解別人的觀點。這些變化對發育有積極的長期影響，但在目前，則可能會導致您的孩子表現出越來越多的爭執和猶豫不決。這種行為十分正常。青少年經常會質疑家庭信仰和道德觀。他們會越來越多地分析問題，並進行批判性思考。這些思考過程幫助青少年更加獨立，並有助於身份形成。在這個階段，青少年開始對其父母去理想化。父母們應當為此作好準備！您的孩子可能不再自然而然地相信您的推理，從而對您的解釋提出質疑。隨著孩子越來越多地進行抽象推理和追求獨立，他們的這種行為就會出現。父母們還應當清楚，這些技巧的發展會貫穿整個青春期。因此，孩子們可能會說他們十分清楚自己的決定會有什麼後果，但父母應當善於觀察，並在重要事情上提供指導和建議。

身體變化

男性和女性青春期一開始，其荷爾蒙水平都會增加，導致各種身體變化。平均而言，女性的青春期早於男性，但都可能會導致兩種性別自我意識的提高。另外，青少年經常會睡眠不足。儘管要求9個小時的睡眠，但大多數青少年每晚的平均睡眠時間為7.5小時，這大多是因為上床時間晚而上學時間早。睡眠減少久而久之可能會導致孩子更加易怒，特別是在早晨。您還可能發現您的孩子在週末的睡眠時間卻比較多。星期六和星期日睡懶覺可以幫助補充一週的睡眠不足，但青少年的懶覺時間不應超過中午，因為這可能會打亂整個睡眠週期。

社交變化

在這個時候同齡人關係也會發生變化。青少年更容易與同齡人形成團體或「幫派」。他們經常感覺自己是人們注意的中心，認為其他人將會注意到最細微的細枝末節。此類問題對於青少年的重要性，經常要比對其父母的重要性大得多。青

少年經常會以各種各樣的方式與同齡人和睦相處。您可能會注意到孩子越來越注重自己的外表或社交生活。這在很大程度上與青少年對身份形成的追求（即發現自己是誰以及確定個人價值觀）相輔相成。在另一方面，孩子在努力和別人和睦相處的過程中，更容易受負面的同齡人壓力的影響。父母監督其孩子的同齡人團體，以及在自己確信其捲入危險行為時進行干涉，這一點特別重要。

父母能做些什麼？

- 父母既可以向孩子提供情感支持，也可以允許他們有自己的探索自由。認識到青少年正在長大成人，允許他們在家中有越來越多的決定權。
- 鼓勵健康的睡眠習慣。幫助他們找到上床前的放鬆方法。放學後儘量避免咖啡因和瞌睡，以有助於較早上床入睡。樹立好榜樣！
- 父母在設定限制時應當保持一貫，但同時也應當表現出溫暖和容忍，讓孩子擁有獨立性。父母應當繼續就設定限制和家規的必要性與其孩子進行溝通。這些溝通將幫助孩子信任您的指導。
- 監督您的孩子的同齡人團體。留意她如何以及與誰一起度過自己的時間。正如上面所提到的，十幾歲的青少年容易受其他同齡人所表現出的不良行為的影響。監督您的孩子的社交生活時要有一定的分離度，允許孩子自行作主和獲得信任感。對孩子管得過死經常不會比讓其信馬由韁更有成效。
- 支持孩子從事對他們重要的活動，如體育、俱樂部、特殊興趣等。這會增強他們的勝任感和自尊心。
- 在處理家庭糾紛時，父母可以堅守某些具體「戰鬥」。在弱化微不足道的爭執的同時（如週末睡懶覺或改變髮型），繼續設定限制和監督孩子的行蹤。
- 最後，儘管事實上很多時候孩子對與父母溝通並不感興趣，但父母應當持續努力讓孩子參與溝通。千萬別放棄！有時您的孩子會需要並珍視您的建議。

由紐約大學兒童研究中心的心理學博士亞歷山德拉·德喬治（Alexandra DeGeorge）撰寫和製作。如需諮詢，請撥打(212) 263-6622。

關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的心理健康問題。中心為有心理健康問題的兒童和青少年提供評估和治療服務，其中包括焦慮、抑鬱、學習困難或注意力困難以及創傷及壓力相關症狀。

我們免費為特定症狀和年齡段人群提供有限的幾項臨床研究。請撥打電話(212) 263-8916，瞭解您的孩子是否適合某項研究。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助；西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。

AboutOurKids.org

THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

Changing the Face of Child Mental Health

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

《父母必讀》得到了 Joseph Healey 的慷慨支持