

協助孩子度過“風暴期”

相信有很多父母在孩子成長到青少年時，都會有相同的困擾：我該如何教養子女？

青少年是孩子發展過程中最難處理的時期，相信：很多父母在孩子成長到青少年時，都會有一種困擾：我該如何教養我的子女？誠如一位父親的抱怨：“現在的年輕人腦子裡不知道在想什麼？一天到晚往外跑，家，對他而言，只不過是一個吃飯、睡覺和打電話的地方。當我關心他時，他憑什麼用那種態度對我？”

的確，想要與青少年子女相處融洽確實不易，特別是在目前這種快速變遷的社會裡，身為父母的常覺得與青少年子女溝通不易，但若你能在這段時期做良好的處理，協助你的青少年子女度過這段“風暴期”。那麼，當你看到他們已逐漸地變為一個具有自立能力的成人時，你將會有十足的滿足感與欣慰。

發展特徵

教養青少年之前，須先了解青少年

的發展特徵：

在生理方面，他們的身體急速發展，第一、二性徵漸漸明顯。這些改變對他們有著極大的影響。要是他自認為自己太高或太矮、太肥或太瘦，乳房太大或太小，臉太胖或太小，都會影響了他對自我概念的形成。

在心理發展方面，他們開始對獨立自我採取一種認同。他們常會問“我是誰？”“我的存在價值是什麼？”這在青少年早期，他們常侷限在家庭中地位的尋求。到了晚期，則除了家庭外，還要追尋和肯定自己在社會中所扮演的角色。

在情感方面，他們一方面希望脫離父母親而獨立；另一方面又希望依靠父母舒適的保護。他們藉著反抗父母來尋求自己應走的路。可以說，青少年的孩子一直是在“反抗尋求肯定”中掙扎。為了反抗父母親的保護，只有透過模倣同伴的舉止來尋求被肯定和支持，這便



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一
花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)

是他們呼朋引伴的原因。

在這時期的孩子最先感受到的是性的不安全感。此時，男女間的關係非常微妙及複雜。他們對異性充滿了好奇，但真的與異性相處時，却常感到不自在且恐懼。

另外一項重要的發展是**智能上的發展**，按心理學家皮亞傑的觀點，到了這個階段，孩子的智力發展已進入具體操作時期，也就是說，他已能做邏輯的抽象思考。由於他們有處理抽象和運用觀念的能力，使得他對自己充滿信心，並且在心中建立屬於自己衡量社會事物真偽的標準。久而久之，養成了好批評和對現實不滿意的態度。

教養之道

了解了青少年的特徵之後，再來談談父母對青少年子女的教養之道：

〈1〉**真心接納他們**：當你了解了青少年的這些特徵之後，你應該瞭解：青少年子女所需要的是有人能夠接納他，了解他內心的感受，因此做父母的不妨試著去忍受他的不安，接受他不滿的情緒，尊重他孤寂的時刻。

〈2〉**父母態度要一致**：青少年時期不穩定，很多事情尚無法自己做適當的決定，這時候父母的意見便成了他們很大的依據。如果父母意見不一致，容易使他產生混淆而無所適從，所以父母的意

見要盡量協調並取得一致。

〈3〉**父母要做子女的模範**：孩子由父母那裡學習如何扮演男人或女人。尤其是青少年時期，他們覺得自己已漸漸走向成人，必須學習做大人，這時候父母會是他們第一個模仿對象。倘使父母本身樹立了不良的榜樣，也無怪乎其子女會成為問題青少年了。

〈4〉**尊重他們**：青少年子女要求獨立的意識非常強烈，父母應把他們當成一個有獨立人格的個人，多聽聽他們的意見，因為他們認為自己懂得很，若不受尊重，會覺得很沒面子並因而生氣。而有些父母喜歡偷看子女的日記、拆閱他們的信件、偷聽他們的電話，這些對他們而言，都是十分不受尊重的。

〈5〉**學習與他們溝通**：父母和青少年子女之間的溝通最好採取坦誠、直接的溝通方式，有什麼事直接講，切忌長篇大論或把過去的歷史都搬出來講，若你本身有過錯的話，也要經得起子女的批評和指正。

〈6〉**不要任意嘲弄他們的外貌**：青少年的子女對自己身體上的缺憾，往往是很敏感的，父母最好不要嘲弄他們。當然父母得教導孩子學著培養開自己玩笑的幽默感，但長期負荷的玩笑，却會造成心理的創傷，久久不能消失。

為人父母者，若能做到以上幾點，相信必能教養你的青少年子女走正路，並與你的子女相處融洽。

最新出版

精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價200元（郵購另加掛號郵資45元）

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書 41 篇 · 5 個主題：

- 〈1〉**正視文明病**——高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
- 〈2〉**老年保健**——老年病·老年飲食等5篇
- 〈3〉**積極人生**——慢性病者的心理健康等4篇
- 〈4〉**飲食設計**——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
- 〈5〉**養生之道**——如何維持最佳體能等11篇

豐年社 台北市溫州街14號 電話：(02)362-8148 郵政劃撥0005930-0