



青少年父母學院

邱珮甄 心理博士
加州執業臨床心理師
加州性犯罪管理委員會認證心理師

Brenda Chiu, Psy.D
Clinical Psychologist
CASOMB Certified Treatment Provider

課程大綱 – 第二週

- ❖ 心得分享
- ❖ 回顧
- ❖ 如何和青少年溝通
- ❖ Q & A
- ❖ 生活實踐練習

課程大綱 — 第三週

- ❖ 回顧
- ❖ 心得分享
- ❖ Q & A

生活實踐練習 第一週

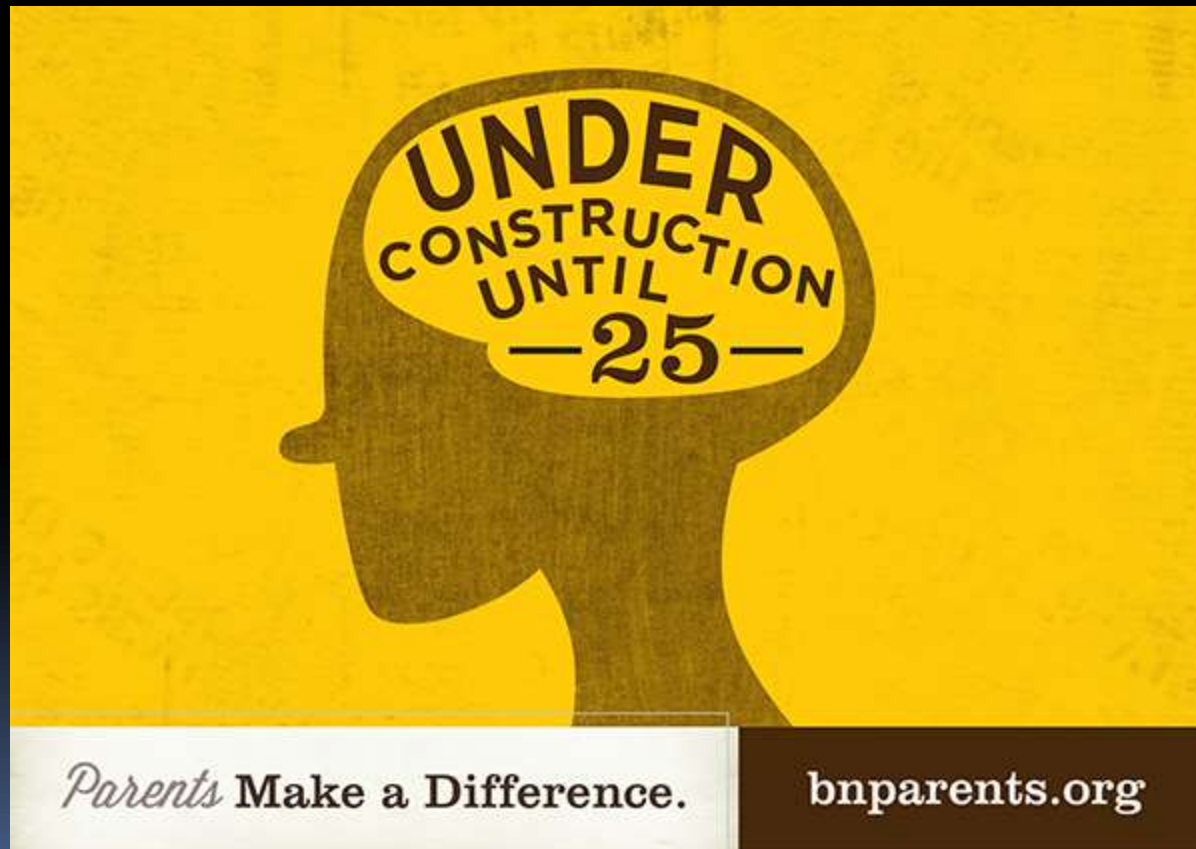
- ❖ 多觀察
- ❖ 尊重
- ❖ 多聆聽
- ❖ 家庭價值觀 Family Value
- ❖ 自我檢視: 自己過去在青少年時期最不喜歡家長做什麼事?
- ❖ 詢問孩子最想看到家長的改變是什麼? 最想讓家長知道什麼?



1004
女界
心影

大腦發展

❖ 大腦發展在大約25歲才趨於完整



孩子的大腦發展是由下往上的
讓我們尊重孩子發展的自然順序
創造屬於童年的快樂學習天堂



——
最早發展的部分
腦幹
感官與動作，掌管生存基本功能



——
第二發展的部分
邊緣系統
親密關係與情緒系統的發展



——
最晚發展的部分
大腦皮質
主管語言發展、抽象思考與學習、
行為自我管理

* 為方便藝術呈現三層大腦的大小比例與實際人體並不相同

文字：胡嘉琪

繪圖：蹦蹦

大腦發展

- ❖ 前額葉 Frontal Lobe
- ❖ 緣系統 Limbic System (油門) 和前額葉皮質 Pre-Frontal Cortex (煞車) 連接尚未成熟
- ❖ 女孩大腦發展比男孩稍快
- ❖ 大腦突觸修剪期 Synaptic pruning
- ❖ 強大可塑性

認知發展

- ❖ 處理困難而抽象的問題的能力正在增強但尚未成熟
- ❖ 較難透過別人的觀點看事情，共情同理能力不夠成熟
- ❖ 情緒管理與應對能力有限
- ❖ 對於抽象的認知正在增加
- ❖ 擴展各領域的興趣與知識
- ❖ 專注於現在，對於未來發展的關注有限
- ❖ 能夠快速指出家長的雙重標準
- ❖ 非黑即白，缺乏彈性的思考方式

身體發展

- ❖ 青春期
- ❖ 第二性徵
- ❖ 賀爾蒙改變
 - ❖ 睪酮素 Testosterone 增強攻擊力
 - ❖ 雌激素 Estrogen 促進語言發展，增強注意力與記憶力
- ❖ 晚睡晚起
 - ❖ 褪黑激素濃度
 - ❖ 睡眠不足
 - ❖ 情緒不穩定，學習力降低，影響記憶力

社交/情緒發展

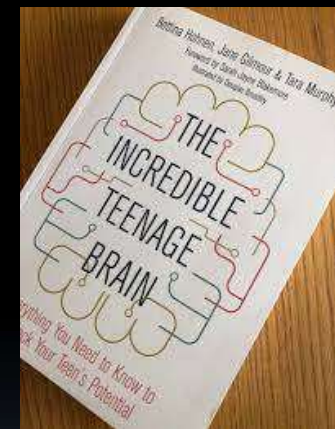
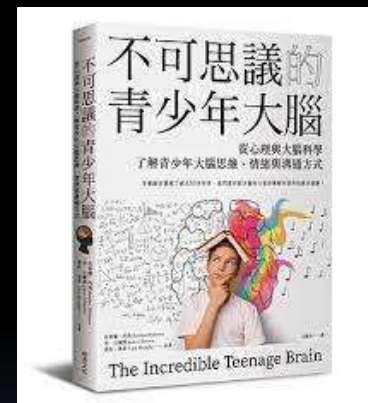
- ❖ 自我中心主義 Egocentrism
 - ❖ 想像觀眾 Imaginary audience
 - ❖ 個人神話繆誤 Personal fable
 - ❖ 自我無敵 Invincibility
- ❖ 頂嘴爭吵
- ❖ 情緒波動
 - ❖ 敏感
- ❖ 自我認同 Self identity
 - ❖ 尋找自我，建立自我，獨立性
 - ❖ 渴望被肯定、被接納
 - ❖ 關注同儕，疏離父母
- ❖ 壓力過大時行為退步
- ❖ 愛冒險
- ❖ 衝動

成人與青少年的差異

- ❖ 大腦可塑性
- ❖ 腦部發展
 - ❖ 對複雜問題的處理能力，決策能力
- ❖ 情緒管控能力
- ❖ 衝動控制能力
- ❖ 延遲享樂的能力
- ❖ 網路社交平台
 - ❖ 電玩，Facebook，IG，TikTok，網路霸凌
- ❖ 時代不同
 - ❖ 各種誘惑: 毒品，電子菸
- ❖ 文化不同
- ❖ 語言

資訊

- ❖ 不可思議的青少年大腦
- ❖ The Incredible Teenage Brain by Hohnen, Gilmour, and Murphy



- ❖ Speaking of Psychology by APA
 - ❖ Understanding the teenage brain, with Eva Teller, Ph.D.

溝通的第一步

❖ 尊重

- ❖ 尊重每個孩子是不同的個體
- ❖ 尊重孩子的想法

❖ 聆聽

- ❖ 聆聽孩子的想法
- ❖ 聆聽孩子的需求
- ❖ 不要糾錯
- ❖ 不要試著改變對方想法
- ❖ 不要解決問題

❖ 沈默是金

溝通藝術

❖ 溝通是雙向的！

- ❖ 雙方的理由、想法都需要被尊重、聆聽

❖ 尊重，聆聽，沉默是金

- ❖ 不要糾錯
- ❖ 不要試著改變對方想法
- ❖ 不要解決問題

❖ 信任

❖ 選對時機，利用場合

- ❖ 飯桌、車上

溝通藝術

- ❖ 避免說教、冗長
- ❖ 不責罰
- ❖ 放下偏見、不貼標籤、不批判
 - ❖ 消除先入為主的觀念
 - ❖ 不要人身攻擊
- ❖ 同理心
- ❖ 有問必答
- ❖ 保持冷靜，不要反應過大
- ❖ 提醒自己成人與青少年的不同

溝通藝術

- ❖ 表情、眼神
- ❖ 口氣溫和
- ❖ 以身作則
- ❖ 說到做到
- ❖ 適當的承認錯誤
- ❖ 適時放手，培養孩子獨立思考能力
- ❖ 正向語言
- ❖ 適時肯定、讚美孩子
 - ❖ 不翻舊帳沒有but

溝通藝術

- ❖ 確認沒有誤解孩子的意思
- ❖ 我語言 I statement
- ❖ 調整心態
- ❖ 避免權威式管教
- ❖ 提供選項但不要幫孩子做決定
- ❖ 避免以偏概全
 - ❖ 總是always，每次every time
- ❖ 耐心

開場白

- ❖ 昨天媽媽在新聞上看到....., 你有什麼想法?
- ❖ 今天爸爸去上了如何和青少年溝通的課程, 上課的講師說....., 你認為呢?
- ❖ 現在最流行的話題是什麼?
- ❖ 利用有趣話題引起孩子興趣
 - ❖ 自己年輕時有趣的經驗

總結

- ❖ 把握任何機會
- ❖ 多關心，多了解，建立健康的親子關係與良好的溝通
 - ❖ 多聆聽
 - ❖ 多觀察
 - ❖ 不管如何，爸爸媽媽都愛你
- ❖ 避免強行制止，避免遣責
- ❖ 練習
- ❖ 尋求專業人士幫助

生活實踐練習 第二週

- ❖ 耐心
- ❖ 每星期找三天（或更多）告知孩子他做得好的地方
 - ❖ 給予具體的肯定 be specific
- ❖ 每星期選擇三種以上不同的溝通藝術技巧來練習
 - ❖ 觀察孩子的反應
 - ❖ 觀察親子間互動的改變
- ❖ 詢問孩子的反饋
 - ❖ 看到家長最大的改變是什麼？

Q & A

