

了解你的青少年 父母與青春期子女相處的指南

作為一個關心青少年健康的兒科醫生，父母們常常問我：“為什麼我和十幾歲的孩子交談會這麼困難？”溝通問題確實是許多青少年家長面臨的難題。青少年似乎都不願意聽取任何來自父母認為是重要的事情的建議。

了解青少年在成長過程中的轉變，將有助於父母與青少年子女之間的相處。除了生理上的變化，青少年還要經歷環境和情感上的轉變。一般說來，青春期可分為三個階段：

早期階段(12至13歲)：在這個階段，青少年正在學習變得獨立，通常不會挑戰父母的權威，當他們想做什麼的時候，仍然會請求得到父母的認同和批准。

中期階段(14至16歲)：處於這個階段的青少年，他們有尋求獨立的強烈需要，不再依賴父母。在這個階段，同輩對青少年影響非常大，他們或許認為朋友比家人更為重要。

晚期階段(17至21歲)：在此階段，青少年與父母的關係會有所改善。他們開始思考上大學的問題、自己的未來以及職業的選擇等。

青少年必須經歷這三個階段才能長大成人。為了學習自立，他們嘗試去決定自己的事情，並明白人生的經驗來自挫折。青少年甚至為了表現能夠獨立而不惜挑戰父母。

在這個複雜的社會環境裡，青少年要面對來自社會的許多影響，他們必須要發展個人的價值觀和自信心，同時也要與家庭以外的人建立良好的關係。作為當今的青少年也真不容易啊！父母在青少年子女成長的道路上擔當著十分重要的角色。願意聆聽和給予支持的父母往往能幫助他們的青少年子女作出正確的人生決定。坦誠地與青少年溝通以及了解他們所面臨的挑戰，將有助於父母更耐心地與他們相處。

文章由王嘉廉社區醫療中心兒科部門主任區瑞蓮醫生提供