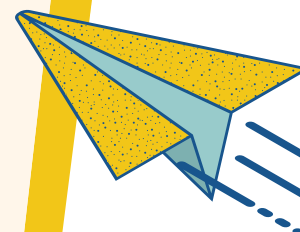


青春期的 大脑风暴



「青春期的子女有自己的个性，好难搞！」

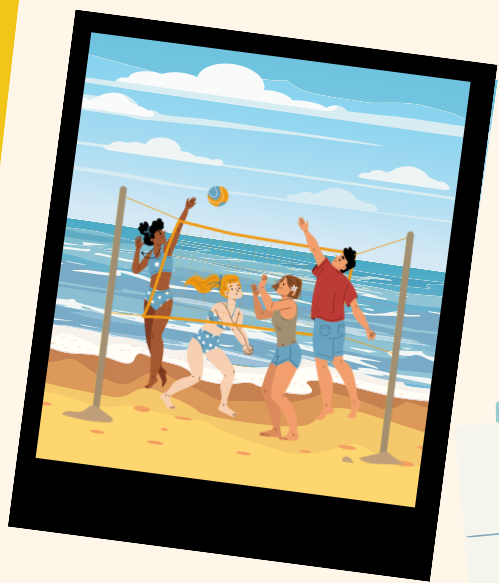
青春期，又被称为反叛期，是儿童逐渐步向成年人的过渡阶段。不少人觉得这个阶段的青少年开始有自己的想法、变得情绪化、更不愿听从父母。而研究发现，这些现象都跟青少年大脑的发展有着密切的关系。



事实上，青少年的大脑并未完全发展成熟，不同部分的发展速度亦有差异。此时，控制情绪的「边缘系统」变得更活跃，使青少年变得较情绪化，对别人的意见和评价更加敏感。



不过，负责计划、风险评估、抑制冲动的「前额叶」却要到二十多岁才成熟。因此，青少年倾向追求刺激和快感，但衡量风险的能力仍在发展中，容易做出冲动鲁莽的行为。



然而，正因为这个阶段大脑的独特性，青少年才更有学习动机、更有创意、更有勇气向外探索和建立人际关系，为成年期做好准备！



当家长了解青春期大脑的特征后，与他们相处时应避免啰嗦、事事追问到底，亦不宜执着要求他们绝对跟从细则。相处模式可以由教导型转为多加聆听，予以空间学习及成长，在有需要时作出适当的引导。这样才能减少角力，有助青少年平稳渡过青春期。