

青春期的 大腦風暴



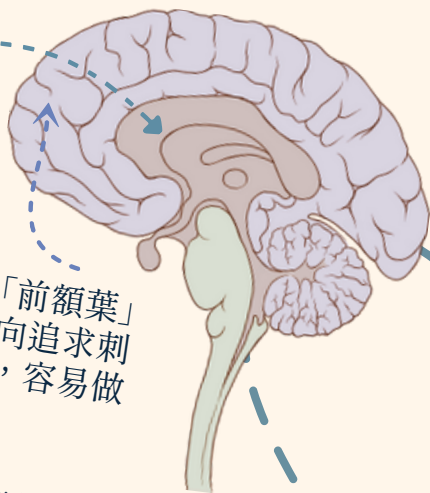
「青春期的子女有自己的個性，好難搞！」

青春期，又被稱為反叛期，是兒童逐漸步向成年人的過渡階段。不少人覺得這個階段的青少年開始有自己的想法、變得情緒化、更不願聽從父母。而研究發現，這些現象都跟青少年大腦的發展有著密切的關係。



事實上，青少年的大腦並未完全發展成熟，不同部分的發展速度亦有差異。此時，控制情緒的「邊緣系統」變得更活躍，使青少年變得較情緒化，對別人的意見和評價更加敏感。

不過，負責計劃、風險評估、抑制衝動的「前額葉」卻要到二十多歲才成熟。因此，青少年傾向追求刺激和快感，但衡量風險的能力仍在發展中，容易做出衝動魯莽的行為。



然而，正因為這個階段大腦的獨特性，青少年才更有學習動機、更有創意、更有勇氣向外探索和建立人際關係，為成年期做好準備！



當家長瞭解青春期大腦的特徵後，與他們相處時應避免囉嗦、事事追問到底，亦不宜執著要求他們絕對跟從細則。相處模式可以由教導型轉為多加聆聽，予以空間學習及成長，在有需要時作出適當的引導。這樣才能減少角力，有助青少年平穩渡過青春期。

