

中華基督教會 基慧小學

# 與子女共渡青春期

家長教育講座 (2)

8-2-2025

中華基督教會 基慧小學 與子女共渡青春期 家長講座

講座內容：

- (1) 明白子女在青春期面對的挑戰
- (2) 有效與青春期子女相處的技巧

請於講座完結前填寫問卷



<https://forms.gle/GHWgyCRsipGaMoSj8>



頂嘴

情緒化

喜於批評/埋怨

行為神秘

收埋自己

固執

衝動

變得沉默

青春期

重視朋友

注重外表

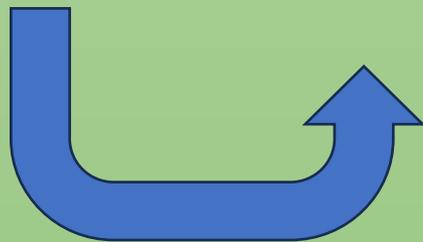
一時一樣

過分自信

敏感

留意異性







# 青春期子女在生理上的變化

外觀

性機能

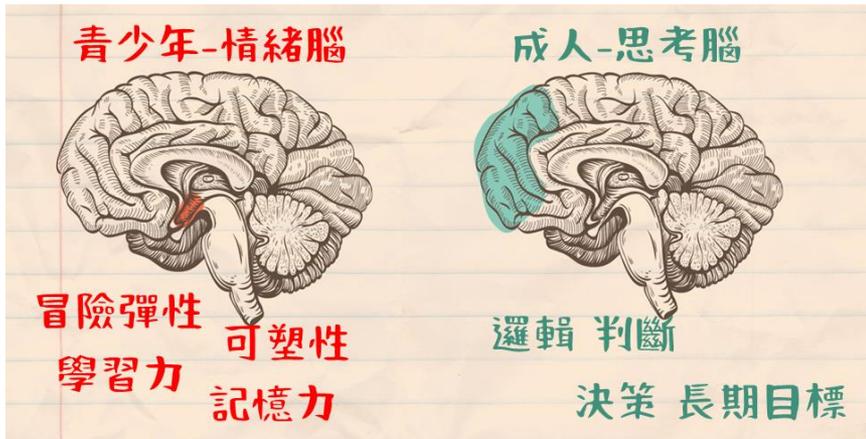
性心理



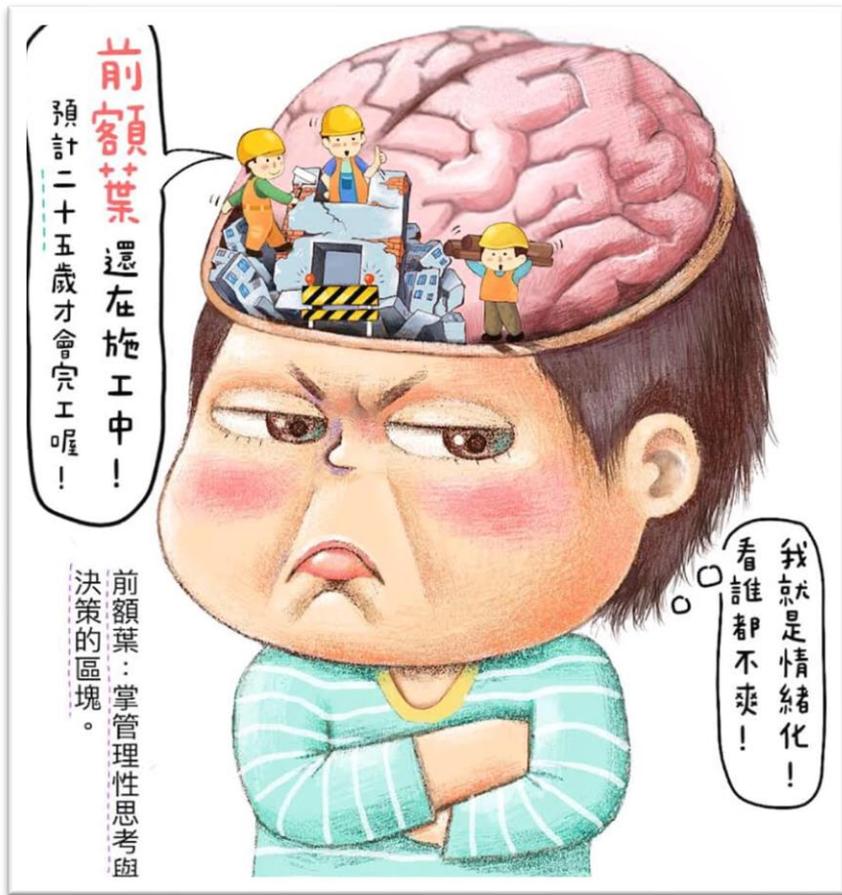


# 青春期子女在生理上的變化

## 大腦前額葉



## 荷爾蒙影響





# 青春期子女在心理上的變化

重視自我形象

「浪漫化」現實環境

尋求獨立自主

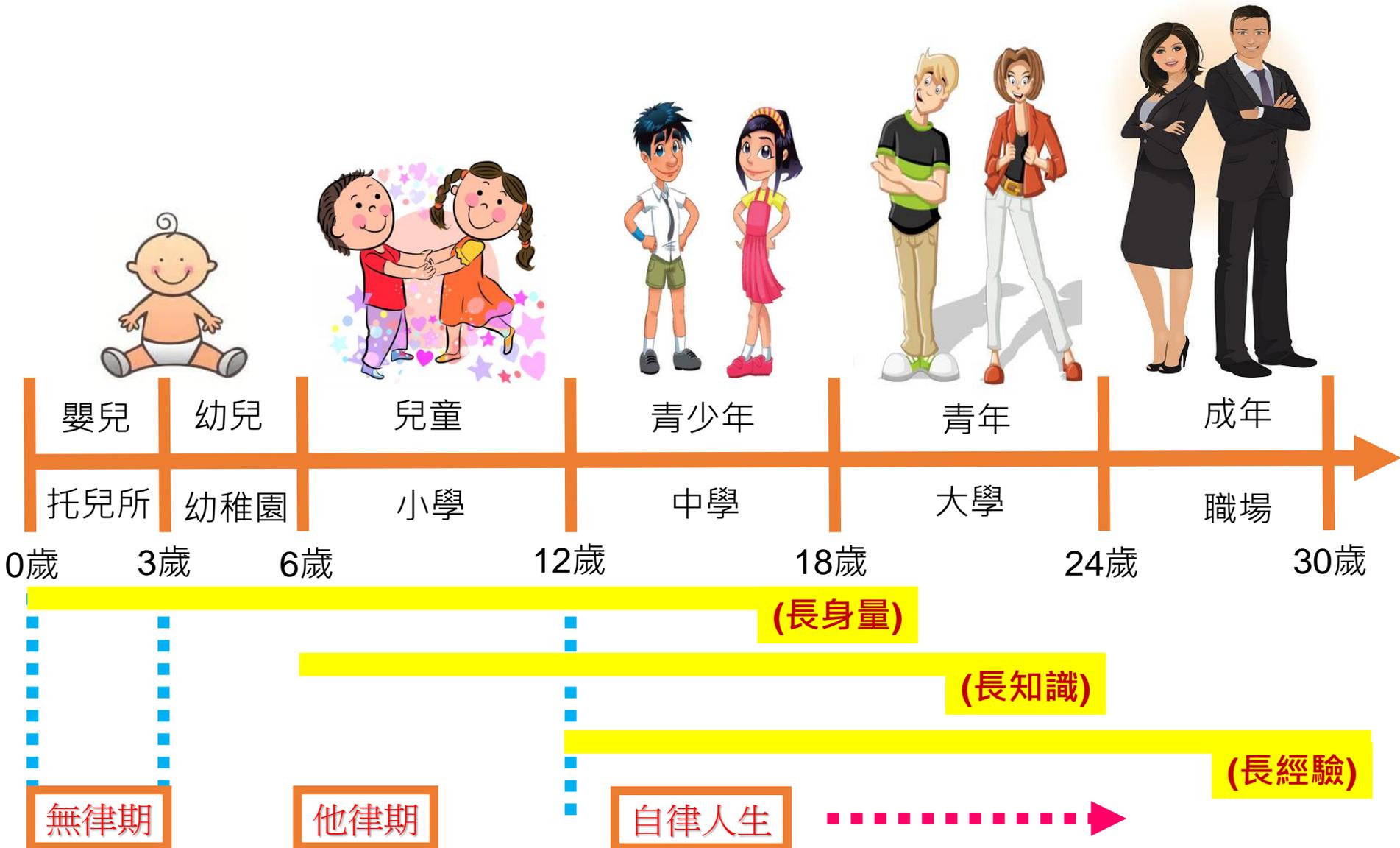
感情豐富  
情緒易波動

重視朋輩的認同

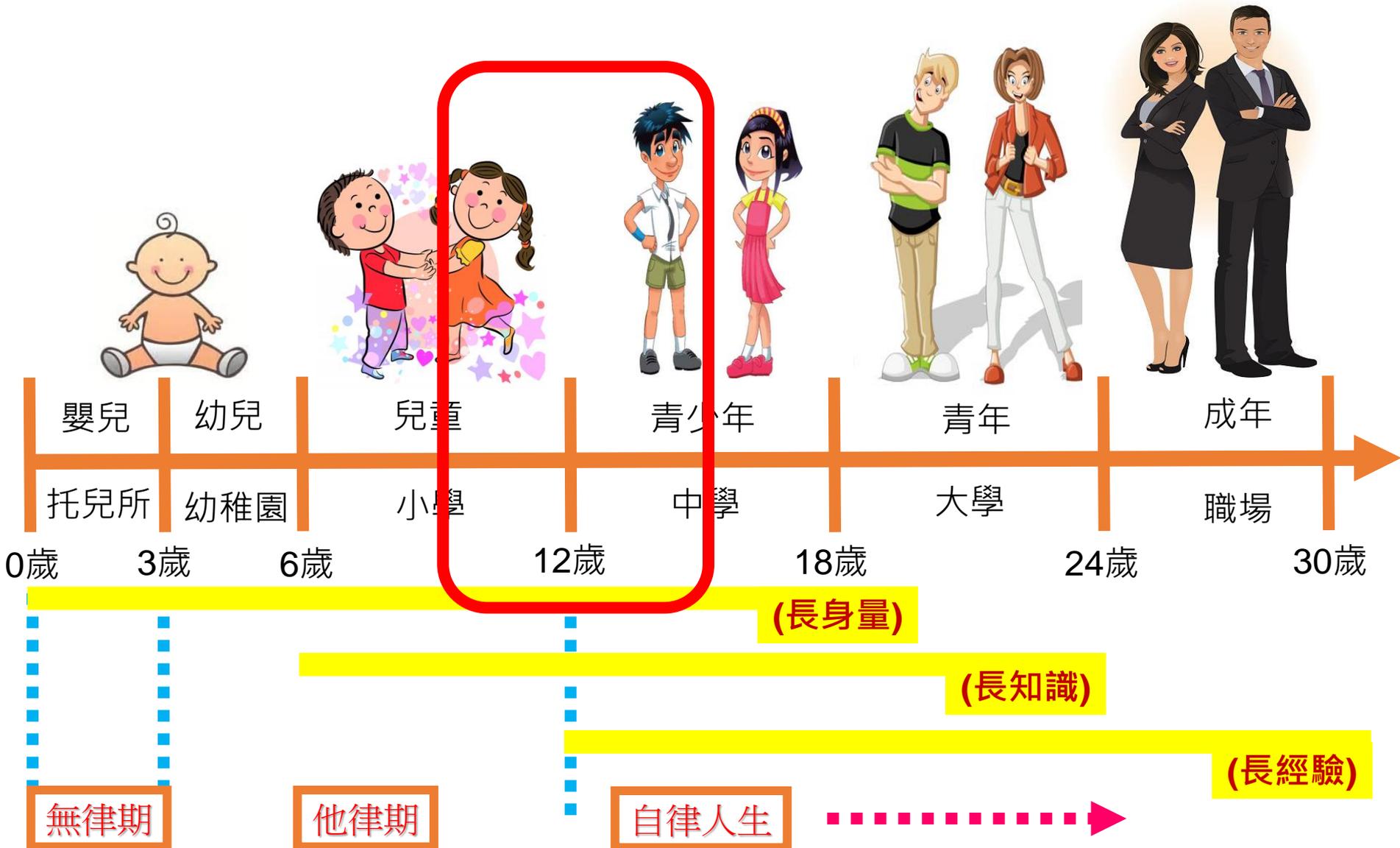
對新事物感到好奇，  
勇於冒險嘗試

對性感到困惑

# 成長六階段 (30歲前的成長人生)



# 成長六階段 (30歲前的成長人生)



## 心理社會發展理論的八個階段

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
1	0-1(嬰兒期)	信任與不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮
2	2-3(幼兒期)	自主行動(自律)與羞怯懷疑(害羞)	能按社會行為要求表現 目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾
3	4-6(學齡前兒童期)	自動自發(主動)與退縮愧疚(罪惡感)	主動好奇，行動有方向， 開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	6-11(學齡兒童期)	勤奮進取與自貶自卑	具有求學、做事、待人的 基本能力	缺乏生活基本能力， 充滿失敗感
5	12-18 (青少年期-青春 期)	自我統整(認同)與角色混淆	有了明確的自我觀念 與自我追尋的方向	生活無目的的無方向， 時而感到徬徨迷失
6	19-30(成年早期)	友愛親密與孤癖疏離(親密與孤立)	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨
7	31-50(成年中期)	精力充沛(生產)與停滯頹廢	熱愛家庭關懷社會， 有責任心有正義感	不關心別人生活與社會， 缺少生活意義
8	50-生命終點 (成年晚期-老年期)	自我榮耀(統整)與悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，徒呼負負

青春期 = 反叛期



青春期 = 反叛期??



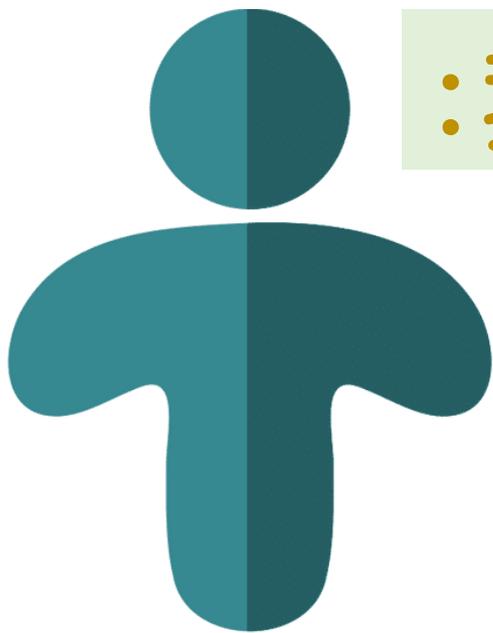
齊來想一想!?

青少年  
受教嗎?



青少年  
要教嗎?

齊來想一想!?



:我想去公園瀧滑梯

呀!你咁大個仲去瀧滑梯



# 齊來想一想!?



:咁我今晚去友度過夜  
唔返屋企瞓!

呀!你咁細個  
點可以唔返屋企!!



齊來想一想!?



究竟佢依家係大個仔定係細路?

我做咩都錯!

錯誤解讀!

家長心態



溝通方式

大個仔  
(成熟/理解/自控)

VS

權威式命令  
(聽話/服從指令/  
禁制式)

青春期 = 過渡期

家長心態



溝通方式

細路仔

(正學習中/幼嫩/  
未完全成熟)

VS

開放式協商

(平等/有商有量/  
多聆聽/多發表/  
引導思考)

青春期 = 過渡期

# 代溝 VS 待溝



[https://www.youtube.com/watch?v=9Jii7\\_3oQ4k](https://www.youtube.com/watch?v=9Jii7_3oQ4k)

# 溝通的目的

溝通的目的，為了彼此認識，  
了解和明白對方，增進感情和關係

溝通不是為了去改變對方  
也不是委屈自己



# 溝通的態度

信任 ≠ 放任

(相信子女是有能力、可以做得更好)

放手 ≠ 放棄

(不執著一時三刻，長存耐性)

# 家長的管教方式的影響

## 放任型

### (Permissive)

父母對孩子有求必應，處處遷就，但對孩子要求很低



充滿溫暖



## 恩威型

### (Authoritative)

父母對孩子有一定的要求，亦會適時給予支持和鼓勵

低要求

高要求

## 忽略型

### (Neglectful)

父母忽略孩子的需要，亦不對孩子作監管



缺乏溫暖

## 專制型

### (Authoritarian)

父母定下嚴厲的要求，但未有給孩子關懷及溫暖





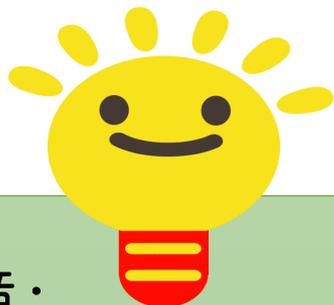
孩子正處於「青春期」嗎!?

與家長關係  
的變化

情緒起伏的  
狀態

對身份認同  
的疑惑

多觀察+多理解+多接納



情境：

孩子總是唔接受  
父母的教導，  
一時「一言九鼎」，  
一時「十問九唔應」，  
越來越唔聽話！



## 1 尊重與傾聽

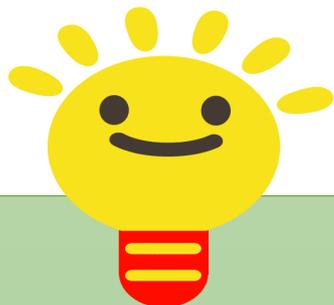
青春期的孩子開始有主見，請尊重他們的意見，表現出真心想傾聽態度，他們才會同樣地尊重並傾聽你的想法

## 2 利用場景掌握機會教導

如以預告式來進行嚴肅及深度的談話會使大家都有巨大的心理壓力，不妨利用平常偶然的機會（如宵夜時），給予孩子最真誠的想法與建議

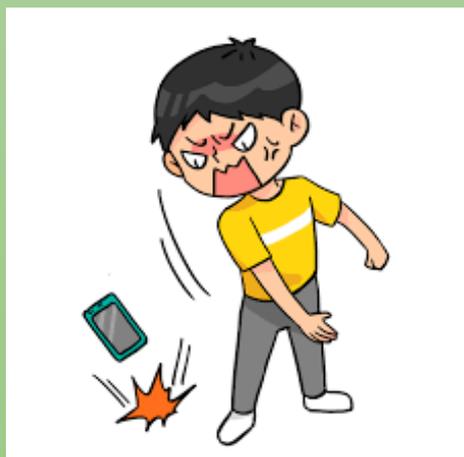
## 3 令人舒適的動作與環境

大多數的青春期孩子比較接受開放式的談話空間，若父母總是盯著他們的眼睛對話，會令孩子感到不安，可試著邊行邊說或望向別處進行對話，以減低對抗性



情境：

常常因意見不一  
而與孩子起爭執，  
孩子情緒激動  
指罵大人，  
與父母僵持不下，  
……，點算？



## 4 避免只有單方說話

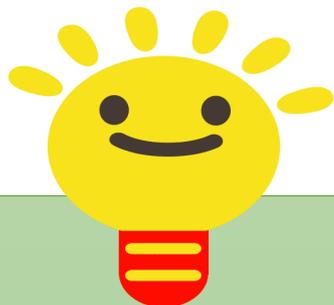
溝通是雙向的，家長別抱怨孩子不願聽話，可檢討自己是否忽略孩子的感受各意見；嘗試以交換想法的方式進行對話

## 5 先別急著批判

消除先入為主的觀念，先假設孩子有充分理由做他們所做的事，並表達出你對他們選擇感好奇，孩子感覺被接納，他們就有可能願意分享更多事情及想法

## 6 穩住雙方情緒

負面情緒更容易帶來更多的傷害，尤其在激動的情況下，說話、行為都可能不受控制，不合適再用說教式處理，可先處理情緒，以減低對抗性，留在有降溫的空間



情境：

父母感覺與孩子的關係越來越疏離，一開口不是吵鬧，就是無言以對，親子關係變差！



## 7 展現願意幫助孩子的心意

表達善意讓孩子感受到父母的關愛，清楚讓孩子知道父母是隨時候命提供協助，令孩子可以更有自信地成長

## 8 別忘以身作則

身教是最好的教養方法之一，若父母曾表示決定要做某件事，就要堅守誠信，努力實踐，孩子全都看在眼裏，甚至學習你們的行為

## 9 幫助孩子獨立思考

青春期的孩子並非如兒童般事事都要由父母協助做決定，此時，家長應適時放手，並培養他們的獨立思考的能力，建議可以輕鬆的語氣反問孩子的想法，學習批判思考，肯定孩子的努力，增強他們的自信

只要你能嘗試一下...

停一停，留意：

- ~願意靜心，與自己、孩子接觸
- ~放下分析/已定的想法/批評
- ~心平氣和地，對孩子有同理心

## 「愛的方式」

陪伴孩子走他們的成長路

給予(情感+方法)支持和信心



# 答問時間 Q&A



<https://forms.gle/GHWgyCRsipGaMoSj8>

請於完成問卷及上載

謝謝  
THANKS

