



Green Glade 小森林雙週刊

2024/5/15 課輔老師 Grace

天真可愛的小孩去哪了？

淺談前青春期到青春期孩子的大腦變化

by 清大教授 - 周育如

面對(前)青春期的少男女，不是改變他，而是理解他！孩子只是正在經歷你曾經歷過的階段，了解這時期的大腦發展與心理狀態，可以幫助你在跟青春期孩子相處時有更多的溝通，幫助他們建立健康與正向的發展。

青春是個尷尬又矛盾的年紀，大人們知道他心智上還是個孩子，好像很會表達，也看似有獨立思考的能力，然而卻常常出現很多不成熟的行為，甚至跟父母、老師吵架頂嘴天天發生，演變到後來跟孩子的溝通變得困難重重。其實，青春期對人體來說，分為生理和心理的兩大改變，以生理來說，是身體及大腦快速轉變的過程；以心理來說，又是孩子在成為大人過渡的認知劇烈改變時期，對孩子及父母或老師來說，其實都需要很多的理解跟適應。

在生理方面，青春期開始發動時，大腦的下視丘會開始釋放命令給我們的腦下垂體，腦下垂體收到命令後，就會開始釋放性荷爾蒙，一旦性荷爾蒙開始在孩子的身體裡發生作用時，孩子的身體跟腦袋會開始進行大幅度的改組。最明顯可以看到的，就是性生理的發育，但有一個肉眼看不到，但其實更劇烈的改組正發生在他的大腦。

孩子在兒童時期，大腦已經建立很多迴路，到了青春期時，人的身體其實要集中火力幫助孩子性生理發育能夠完成，大腦為了讓發育能夠有效率的運作，會轉去把重點放在性生理的發展，所以原本大腦已經建立的某些連結在青春期會被大幅修剪。

觀察兒童時期大腦的造影跟青春期孩子大腦的造影，你會發現兒童時期的連結，很多時候比青春期大腦的連結更緊密有效，換言之，兒童時期孩子原本已經能夠做到的一些事情，到了青春期他有可能反而做不到，例如原本在國小已經很懂事的孩子，到了青春期反而變得很沒禮貌，或是原本情緒平穩的孩子，到了青春期卻情緒起伏不定或脾氣火爆。

前青春期到青春期階段，大腦會把一些原本建立好，但對此時此刻的身體發展任務沒這麼重要的連結修剪掉，這樣才能非常有效率的針對性生理的發展去運作。所以你會發現前青春期到青春期的孩子可能開始回嗆父母、講道理聽不進去、或是應對跟思考變得尷尬怪異，這就是大腦正在轉型很顯著的狀態，他可能出現一些很不成熟的行為或言語，讓你非常的生氣，這時，請不要生氣，你要知道孩子開始長大了。

也請記得，不要因為孩子青春期的冷漠跟衝撞而覺得受傷，他正處於轉型模式，青春期的他並不是他的最終狀態，你看到他的講話態度不合理、行為不合理、各方面跟你唱反調，是因為他的身心發展還沒完成轉型，所以你要做的事情不是力圖改變他，而是要理解他，並引導他往合適的方向去發展。

從前青春期到青春期大概會有六到七年的時間，了解前青春期的大腦和身心發展，明白孩子處於轉大人的歷程當中，他的生理因為開始轉變而影響到他的外在行為表現，這段時間也是人格養成最重要的階段，在這時幫助他更深刻的思辨與討論，跟孩子的衝突就可以降低很多。

陪他走過這個過程，支持他的改變，理解孩子認知、社會情緒的調整狀態，是父母可以為孩子做的事！在過程中，你會想起，孩子的青春期也是你曾經歷過的階段，等過了這個時期，你會發現，孩子經過青春期的蛻變，會帶著更成熟更懂事的樣貌跟你互動，屆時你可愛又貼心的大小孩會回來的！



校園動態



5月訊息

5/25(六)預繳活動開始

5/28(二)~5/29(三)快樂、青溪畢業考

5/30(四)~5/31(五)大業、大有畢業考

5/29(三)~5/30(四)會稽畢業考

國小部專線請打 356-6668*206 謝謝。

藝文訊息

出發吧!車車大聯盟

地點:桃園市立圖書館兒童玩具圖書館展覽區(八德區重慶街 36 號)

時間:03/30(六)-06/28(五) 週二至週日 08:30-12:00、13:00-17:00(週一、國定假日及每月

最後一個週四清館日休館)

「出發吧！車車大聯盟」交通遊戲特展，不只收集我國特色文化的汽車、火車、捷運等，並搭配桃園機場、桃園捷運路網等具桃園特色的大型遊戲地毯，提供親子沉浸式遊戲。參加木製小汽車創作，布置桃園市街景，體驗車車大聯盟參與式展覽的魅力！現場準備融合遊戲認證玩具的娃娃車、警車等幫助身心障礙小朋友學習生活自理。搭配主題書展、彩繪火車面具等各式創作活動「童」遊桃園玩具圖書館。快點上車，帶上你的小汽車，一邊遊戲一邊看展覽。

