青春期的孩子最想从父母那里得到什么？

十几岁的青少年常常让父母们很困惑。

敏感的孩子变得浮躁或是喜怒无常，曾经很冷静的孩子会搭乘危险驾驶的车或是参与其他愚蠢的冒险。

做父母的也一直在琢磨该如何该与这个年龄的孩子相处。现在我们都知道严格的管束只会让情况更糟糕，应该做的是给他们更多的空间。但是这并不代表我们就该从他们的生活中退场。

青少年时期，大脑的快速发育与环境的变化带来了快速的情绪波动，此时正是孩子们最需要我们的时候，也是我们需要积极转型的时候：**从良师和教练转型成为益友和顾问。**

今天推送的这篇文章来自华尔街日报，从科学的角度，深入地讨论了在**青少年阶段（12-18岁）如何才能更好的陪伴孩子**。



大脑成像增加了另一种可以帮助测试青少年控制自己行为和情绪的假设和印证的数据。

近几十年的研究开始追踪青春期一定时期的发展，而不是在一个时间点对一组青少年进行比较。

新的纵向研究改变了科学家对家长在帮助孩子度过这不稳定的十年中所扮演的角色的看法。

**曾经认为青春期是父母退场的时刻，现在越来越被认为是持续关注和情感连接的机会。**

最新对青少年大脑发育的研究，发现多数青少年都会经历四个重要的智力、社交、情感能力的发展阶段。

**1**

**青春期初期：11~12岁**

当青春期走上人生舞台的时候，许多青少年在很多基本技能方面可能会退化！

这个阶段的少年的逻辑和决策能力通常尚待完善，家长可以训练他们变得更有条理以及思考其他观点。

研究表明，空间认知能力和特定推理能力在这一阶段会降低。而负责前瞻性记忆，即记得你将来应该做什么的记忆，仍然在成长。

这也许就是为什么老师要求青少年在上学前上交一张纸条这种事会让他们毫无头绪，孩子们经常会丢三落四。

训练青少年建立组织能力会有帮助。

家长可以帮助他们在日常生活中建立记忆提示，例如把健身包放在门口，或者在手机上设置提醒。他们可以分享实用的工具，比如任务管理的app。

家长可以帮助孩子建立有效的决策、权衡利弊和思考其他观点的能力。

根据2014年发表在《行为决策学报》的一项基于76名参与者的研究表明，在10-11岁时知道如何做决定的孩子表现出较少的焦虑和忧愁，到12-13岁时和朋友之间的争吵和麻烦也更少。

**家长也许可以通过温暖和支持来影响孩子在这一阶段的脑部发育。**

2014年一项针对188名儿童的研究比较了在意见分歧中保持温暖、亲切和鼓励的母亲和变得生气好斗的母亲对孩子的影响。

根据这项由澳大利亚墨尔本大学做出的研究，在16岁的青少年中，那些母亲在他们12岁时亲切有爱的，他们的脑部发育倾向于更低的焦虑和忧郁水平，以及更高的自律能力。

**2**

**情绪异常激动期：13~14岁**

青少年在13-14岁时易受同伴影响，社交压力在这时达到高峰。

这个阶段家长可以帮助他们解读同龄人的社交暗示，示范健康的应对方式，例如运动或默想。

**家长应该做好准备面对一段情绪异常激动的过程。**

年轻的少年们对同伴的意见更加敏感，并且反应剧烈。

当他们还没有成熟到掌握能够理解他们同伴真实意思的社交技能时，这一切变得令人困扰甚至痛苦。

在这种时候，青少年面对压力的反应变得乱七八糟，导致他们常常摔门或是哭泣。

社交压力的影响在这时达到高峰，在由压力引发精神障碍的成年人中，50%在15岁之前得到过类似的诊断。

另外的研究表明11到15岁的青少年在遭受类似被群体排斥这种社交压力时，会变得难过和焦虑，而成年人并不会这样。

根据2016年《发展科学评论》的研究报告，大脑最易受压力伤害的部分尚在成熟过程中，因此青少年在这一阶段使用的处理问题的方式会在脑回路中形成根深蒂固的影响一生的模式。

方法：

心理学家建议教导并示范他们自我舒缓的技巧，比如默想、运动或听音乐。

培养青少年的交友技巧，包括如何解读他们同伴的表情和肢体语言。

鼓励他们通过共同的兴趣爱好来结交朋友，而不是看谁更受欢迎，并且远离那些不友善的朋友。

教导他们如何在争吵之后学会道歉、做出改变和妥协来修复友情，
来自家庭的支持是压力的缓冲器。

根据2016年《家庭心理学》杂志上一项对362名以色列少年的研究，**能够从家庭获得陪伴、解决问题、情感支持的青少年在面对巨大压力的时候比较少陷入抑郁。**

**3**

**追求冒险期：15~16岁**

寻求刺激对15-16岁少年来说前所未有的吸引人，他们大脑的奖励受体正在迅速发育。

这个阶段的青少年追求刺激的欲望比以后任何一个人生阶段都更强烈。

2015年一项由荷兰莱顿大学对超过200名8到27岁的参与者做的研究表明，青少年在这个年纪对危险活动的兴趣最为高涨。

大脑的奖励受体迅速发展，放大了青少年对多巴胺的反应。这是一种与愉悦和满足感相关的神经递质。

正常的对危机的恐惧感在青春期被暂时抑制，科学家相信这一转变是基于生物进化需要离开家园寻找新的定居地点的本能。

研究发现，即使被警告实际危害会超过他们的预期，少年们也不会改变他们对危险情况的评估。

**在这一阶段结交和保持好友的能力非常有用。**

根据伊利诺伊大学香槟分校心理学助理教授伊娃·特拉泽博士（Dr. Eva Telzer）2015年对46位青少年进行的研究结果：

**拥有可信赖可依靠的好朋友的青少年更少参与冒险行为**，例如商店盗窃、乘坐危险驾驶的车或无保护的性行为。

经常与好友争吵的青少年更容易参与这样的冒险。

家长仍然可以有所作为：**鼓励健康的友谊，展现温情和支持。有所改变成为温暖、支持的父母不会太晚。**

根据2015年《神经认知科学》杂志上发表的一项对23名青少年的研究，在一项实验室冒险测试中，从15岁开始与父母变得亲密的青少年大脑中控制冒险行为的部分激活较少，在18个月后也更少采取行动。

特拉泽博士（Dr. Telzer）也参与发表了这一研究成果，根据该研究，与父母的亲密关系包括通过讨论问题得到父母的尊重和帮助，没有争吵或大喊大叫。

**4**

**青春期后期：17~18岁**

年龄较大的青少年能够在情绪和冒险冲动上控制自己，他们解决问题和战略规划的能力正在进步。

**这个阶段他们可能在辨别微妙的人事情况上需要帮助。**

在年龄较大的青少年中，负责判断和决策的前额叶皮层部分已经发育得足够成熟，可以制止失控的情绪和冒险的冲动。

在这一阶段，青少年大脑改变和发展的功能收效显著。一些青少年智商有所提高。

根据2013年宾州州立大学帕克校区及科罗拉多大学博尔德分校对11,000对双胞胎的研究发现，天生聪明的少年更容易表现出智商的提高，因此原本就聪明的孩子会变得更聪明。

根据英国谢菲尔德哈勒姆大学研究人员2015年的研究结果，执行功能，例如解决问题和规划策略的技能，在这以后至少到20岁仍会继续发育成熟。

据伦敦大学学院认知神经科学教授莎拉 - 杰恩·布拉克莫尔（Sarah-Jayne Blakemore）的研究，社交技能和相应的大脑区域仍处在发育过程中。

在这个阶段，**青少年更能注意到别人的感受并表现出同情心。**

尽管如此，他们仍然缺乏能力去解读人们在复杂社会情境中的动机和态度，比如说，理解为什么一个朋友会在聚会聊天时突然转移话题。

**在青春期成长最艰难的几年中，青少年们需要辅导、支持、良好的榜样，以及最重要的，得到理解。**

希望我们做父母的能够把最好的自己，投资孩子们在我们屋顶下的最后一个期间，让他们能够心理健康的，充满信心的长大成人，进入社会做有积极贡献的事情。

**推荐阅读：《**[**孩子进入青春期后的心理特点及父母的应对之策（推荐给家长）**](http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA4MzQyOTU2MA==&mid=2649530430&idx=1&sn=b3a941d8e0a0f08ef54ea7091859601f&chksm=87ee91e9b09918ff6c23721c8a040fe471edb8749b749dc9242c6203da832ab742ca4e1e77ff&scene=21#wechat_redirect)**》**