



你們
都不懂我！

青少年互動6心法



嘉義市政府衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU
CHIAYI CITY

從兒童 → 青少年

成長
速度

快速發展

發展趨漸穩定

情緒和
認知

情緒控制困難，
仰賴家長協助

發展自我，減少
對家長的依賴

腦部
發展

能迅速學習
新事物

25歲之後
趨近成熟

網路
使用

較著重於遊戲

著重於
社群媒體上





青少年眼中的家長

全部都
他們決定啊

只在意
成績

他們根本
不懂我



有些事我才
不跟他們說

從來沒有
關心我

每次都是
他們**對**



「他們都不了解我的想法」

「他們才不會聽我的」

「什麼事情都是他們決定的」

其實是自我意識增強，
渴望**獨立自主**

- ① 爭取處理與面對事情的權力
- ② 在意他人看法與評價





「他們不會關心我的心情」
「在意的永遠都是那些…」

其實是情緒不穩定，
容易衝動

- ① 青春期的生理變化加上在意他人看法
- ② 情緒上容易不穩、衝動或過度敏感





「有些秘密，我不會讓他們知道」

「不要隨便對我朋友下評價…」

其實是重視朋友認同， 開始關注性



- ① 同儕文化的影響與在意
- ② 對他人的興趣逐漸增加
- ③ 對性產生好奇



I+

家庭關係
親子互動

自我形象
容貌焦慮、朋友評價

學業與生涯
理想與現實
的拉扯

交友與感情
同儕間的
互動與發展



青少年面對的壓力

青少年 互動6心法!

1 拿捏照顧的分寸

讓孩子練習選擇及負責

2 建立界線與規則

需要雙方達成共識

3 身教遠大於言教

保持一致的態度



青少年 互動6心法!

4 多給予具體鼓勵

看見努力與改變

5 聽多於說

試著了解背後的想法與感受

6 找尋自我生活重心

適時將時間與心力
放回自己或伴侶身上





諮詢管道

衛生福利部24小時安心專線

1925

兒福聯盟少年專線

0800-001769

嘉義市社區心理衛生中心

機關地址-嘉義市東區彌陀路255號

聯絡電話- **05-2255155**



讓我們換個位子
更好懂！

