問題的徵兆

如果你的青春期子女有以下的行為持續二星期或以上:

- 擔心或焦慮
- 悲傷或對事物失去興趣
- 敵視或暴力傾向
- 自專心低落
- 忽然飲食失調

其他危險信號:

- 打架
- 虐待小動物
- 提及死亡或自殺
- 拒絕上學可能意味著受到欺凌

甚樣幫助他或尋求幫助

- 同你青春期初期子女傾談並表示你的關注
- 找你孩子的老師、輔導員、醫生或醫護師，或當地精神健康科的機構談談
- 致電211找你當地的精神健康服務

如果我的孩子提及自殺怎麼辦?

- 應該正視和你的孩子詳談
- 問你的孩子有何計劃自殺
- 如果孩子有計劃自殺，請立刻尋求精神健康科的專業人仕幫助
- 你可以致電給健康專業人仕
  - **自殺熱線**
  - **1-800-273-TALK (8255)**

24小時精神健康科熱線

- **1-800-854-7771**

- **去最近的急症室**

家長與子女的資源

www.kidshealth.org
www.brightfutures.org
www.fv-impact.org
www.healthychildren.org
www.stopbullying.gov
http://www.safekids.com/kids-rules-for-online-safety/

幫助你的子女渡過青春期 通過美國教育部的指示

怎樣可以平息憤怒 (笑和學習) 作者 Elizabeth Verdick

如何平復情緒: 令青春期的孩子保持冷靜的育兒策略 作者 Laura S. Kastner

如何令你的孩子聽你說話和聆聽會令你的孩子向你傾訴 作者 Adele Faber

Pediatric Nurse Practitioners
The Leader in Pediatric Education for Nurse Practitioners

發展行為和精神健康特別興趣小組 (DBMH SIG)

養育一個健康的青春期初期青少年

National Association of Pediatric Nurse Practitioners

Caring for Children Together

大部份家長都會同意養育一個初中生是一個很大的挑戰

孩子在他們的童年和青少年其間經歷了在身體，情緒和心理上戲劇性的變化。這些急促的變化都令到青春期初期子女在成長路上遇到困難。這些亦令到他們演變成一些心理健康問題例如焦慮，情緒低落或想及自殺等等的高危時刻。這些行為影响到親子關係，亦會顯生出更多問題的發生。這些問題可能會導致青春期初期的子女自我形象低落和增加了情緒波動或抑鬱症的風險。很多父母會想他們可以做些甚麼呢…

研究指出，教育父母關於青春期初期的子女的正常發展，發生問題時的徵兆和怎樣盡早尋求幫助，可以防止及減小問題的發生。

正常發展

身體上

女孩子的青春期從 8-13 歲開始，男孩子從 10-15 歲開始。青春期的年齡可以有很大的不同。過早或過遲到會令青春期初期的子女感覺到有壓力。 青春期初期的子女可以對自身發育上的改變有極强的自我意識。這包括了體毛、體味、青春豈、胸圍和聲音的改變。你的子女會經歷到身體的急速發育，但卻未必發育得很均勻。 例如左邊身體發育得比右邊快 這些不平均的發育很多時會令青春期初期的子女顯得笨拙、影响活動能力，才能和對自己的看法。

精神上

這是腦部發展和重組的一個過渡期。 這些腦部的改變可以令青春期初期的子女發展自我身分和形象在嘗試找尋自我形象的同時，青春期初期的子女的行為会變得和以往很不同。例如在語言、衣着、情緒上的表達都會不一樣。青春期初期的子女對父母和對朋友的態度可以截然不同，那是很普遍的。 這亦是在他們塑造自我身分形象時的正常反應。在這段期間他們很多時會担心自我形像，世界和與人的關係。

情緒上

當腦部和身體發育時，激素也在同時增長。這會影响他們的情緒和表達情緒的能力。很多時他們的情緒會反應過度或容易波動亦是很普遍的。 這些表現會令到家長感到困惑，從而產生爭拗和誤解。

家長可以做些甚麼

- 和你的子女談論青春期帶給他們身體上，心靈上和感受上的改變。
- 安慰他每個人在成過程中都是不一樣的。
- 盡量不要在他表現笨拙、尷尬和情緒化的情況下取笑他。
- 用温柔的字眼、聲線和動作表達你對他的愛和關心。
- 盡量安排每天一起進餐。
- 鼓勵你的子女嘗試新的活動、興趣或運動，可以幫助他們發展新的技能。
- 當他們努力和行為表現良好時應給予適當的認可，贊賞和獎勵。
- 和藹和尊重地制造機會跟你的青春期子女傾談和溝通。
- 容許他們慢慢地自主和獨立。
- 和藹和尊重地制造機會跟你的青春期子女傾談和溝通。
- 當設立界限後，和你的子女商討以保護他們的健康和安全為最重要原則。
- 教導你的子女網络安全、性教育、酒精、煙和毒品的影响。
- 做你青春期初期的子女良好的榜樣。
- 記住這只是其中一個階段。請深呼吸和對你自己好一點。你的青春期初期的子女會模仿你的行為。