

親愛的家長 您好：

相信您已發現家中孩子逐漸進入青春期的時候，有時候很難理解他們的想法、有時候不懂他為什麼突然生氣、有時候跟他講話，怎麼講都講不聽...這一切是否讓您有束手無策的感覺呢？但青春期的每位高年級、國中孩子必定經歷的成長過程，這過程雖然很挫折，但身為父母及師長，我們仍要陪伴他們共同面對及成長，期待他們早日成為更成熟、懂事的孩子啊！

Sophie 詩惠老師

以下是本週推薦家長一起閱讀的報導

中華民國105年10月6日 / 星期四

國語日報

家庭12

發現優勢與潛能
隔週週四刊出

化叛逆為力量 借力使力更智慧

文 / 陳永儀 (中央大學認知神經研究所教授)



圖 / 吳嘉鴻

大部分的父母在孩子青少年時期，都會經歷他們的叛逆期。這時期的孩子們，好像是以反對父母、反對主權為生活重心。在他們眼中，父母不但什麼事都做不對，甚至連他本來要做的事，可能只因為父母先講了，他們就偏偏不做。

大部分的父母，此時只能期盼這段時期可以平安無事的快快過去。然而，不是有可能使青少年內心這股強大的力量可以被轉移，並且借力使力的讓他們的行為朝正向改變呢？

藉反叛特質轉變行為
一篇於二〇一六年九月發

激勵行動建議

改變孩子行為和心態 鼓勵比命令有效

父母可以嘗試用不同角度與青少年子女溝通，重新呈現他們所關心的議題，並幫助他們從不一樣的角度看待事情。

許多腦科學的研究顯示，青少年的大腦雖然某些區塊還在持續發展，但也有些部分不但不會不如成人，反而比成人更靈活，更敏銳。這時他們很在意的，是反抗權威及對

激發行動建議。文章還用彩色圖解介紹

結果顯示，實驗組的學生，比一般組的較傾向於選擇少量的不健康飲食。他們比

這項研究在德州的一所國中裡，將四百八十九名國中二年級的學生隨機分成兩組：一般組與實驗組。一般組的學生會閱讀一篇在一般健康教育課程會給的衛生教育類文章，文章中解釋身體如何消化食物，並鼓勵讀者養成攝取低糖與低脂肪的飲食習慣。

實驗組的學生，會閱讀一篇揭露食品產業裡某些不是很正當的行銷手段，例如重新改造食品，讓消費者吃了可能會上癮；或將不健康的食品，在介紹文字上動手腳，使標不看起來比較健康等。在這篇文章中，負責食品行銷的主管們被描述成權威的象徵，扮演著要控制他們的「大人」的角色。

轉換有效體重控制法。當然，這只是一項初步的研究與發現，目前無法得知這樣的行為意圖是否能夠真的轉換成行動，並且持續下去。

假設這種選擇健康飲食的行動真的能夠持續，這樣的改變，估計可以轉換成每六到八週減少掉一英磅(約零點四五公斤)的體脂肪。

在孩童過重已成為公共衛生問題的現今，這樣的效果是前所未有的，可見只要能善用孩子的「反叛特質」，竟能轉換為有效的體重控制哩！

同儕有貢獻。無論是孩子、青少年或成人，如果有合作的夥伴、相同的目標，就會凝聚團結的心。對於與目標無關的人、事、物的抗拒心會減低。大人應有效的轉移青少年眼中「權威」的代表，鼓勵他們與同儕建立彼此有動機去達成的目標，可能對改變他們的心態與行為幫助很大。