

青少年交友

青少年生理心理發展的特色

青少年期生理發展很快，身體各方面急促發展及轉變，雄性和雌性激素的增加讓第二性徵開始出現，女孩開始胸部脹大，經歷初經；男孩也開始出現喉結、聲音變得低沉，出現夢遺，這時期生殖器官開始有了生育的功能，身體的其他生理器官也同時快速地成長至成熟的階段。青少年的大腦也漸趨成熟，開始具有抽象和邏輯的思維能力，對事物能有客觀的認知，同時開始獨立思考，有自己的意見、想法。他(她)們的心智有一定的成熟程度，對自己和周圍環境的觀察和認識比兒童期來得更深入；然而，青少年也因賀爾蒙的影響，情緒衝動性較高，同時，因自我認同感仍處在發展階段，且人格發展仍較不穩定，個人過往的情緒經驗往往會影響個案對情境的判斷。

青少年交友常見的現象

因生理心理的發展，同儕、朋友在這時期扮演重要的角色。他們開始有自己崇拜的偶像明星，進而想要模仿、效法。在這時期，也開始會對異性充滿好奇，包含對身體有興趣，他們會想要接近異性，引起異性的注意。隨著科技日益普及，透過網路、app, 聊天室認識新的朋友也變成時下青少年的普遍的狀況。然而，在網路虛擬世界中，青少年容易失去警戒心，若缺乏自我保護的意識容易遭到一些危險的危害。

青少年可以怎麼做

青少年人生經歷較有限，不一定會發覺或懷疑身邊的人不對勁，想避免處在危險的情境，可以多跟父母或其他的長輩聊聊自己的交友狀況。此外，青少年也要盡可能擴大自己的交友圈，不被單一的朋友或是團體侷限。

父母可以怎麼做

我們可以鼓勵家中的青少年多說自己的交友狀況，不要急著去給限制或是批評，聽聽他們和同儕互動所有的開心與煩惱，在有困難時，也不要急著當專家給建議，用開放式的問句提問：那該怎麼辦？跟著他們一起經歷這段時間所有高潮迭起，聆聽、陪伴成為他們內心最堅固的存在，或許他(她)們不會第一時間透漏所有的訊息，但是這樣的陪伴卻會讓它們在低谷的時候，不論朝哪個方向仰望，都會看到父母這座高大矗立在眼前的大山，找到回家的路。