

## 更多的協助 - 資源

### 推薦書籍：

**吾家兒女初長時**（黃文雄著）幫助青少年父母和兒女了解青少年的生理、心理、情緒、交友、靈性需要，因愈了解，就愈能順利地度過此段狂飆風暴。

**為青少年立界線**（約翰·湯森德著）幫助父母在青少年兒女的生活裡扮演正面積極的角色，並如何去和兒女確實執行所設立的健全、有愛心的界線。

**愛語祕笈**（蓋瑞·巧門著）提供實際對於如何向青少年表達愛、培養他們的獨立和責任感的指引。

**與青少年坦誠交談**（詹姆斯·道森著）剖析最困擾青少年的常見問題：自卑感、同儕的妥協壓力、身體的變化中、愛的真諦。適合父母邀正要進入青少年兒女同讀這本書，之後一同討論。

**青春的契機**（保羅·大衛·區普著）把動盪的青春期中碰到的各種問題一一揭露出來，並以機智、幽默、謙卑與熱忱，讓父母看到如何把握無數的機會，跟家中的青春兒女深入溝通，一起學習、一起成長。

## 更多的協助 - 教會支援

週五晚青少年高/初中生團契(Ignite)：

- 每月第二、三、四週的週五晚上 7:30-9:30 在小禮堂或家庭活動中心
- 歡迎所有的高/初中生一起來敬拜神、學習如何跟隨主耶穌、並與肢體團契一同成長。

主日學(門徒訓練組) - 每星期日早上九時半到十時四十五分

請到 [whcchome.org/youth](http://whcchome.org/youth) 查詢詳情及其他活動。

# 為青少年做準備

## 指引



## 西區之家



# 準備孩子進入青春期

“好好享受他們，因為當他們成為青少年時，會讓你瘋掉！”這是家中有兒女快進入青少年期的父母，常常會聽到的警告。這也暗示著：青少年時期對父母親將是極大的挑戰，又是一個無法避免的痛苦階段。顯然的，你和你即將成為青少年的孩子都將面臨許多改變。但風暴是可以避免的。在從幼年到剛開始青少年的大轉變期之前，你仍然有機會，以積極、肯定的方式引導兒女經歷這個轉變。

幫助兒女準備面對青春期的方法，是由父母親採取主動，在孩子尚未踏入這時期前，就刻意多用時間與他們傾談。讓孩子們從父母口中獲知有關青春期的資訊，最能幫助他們更順利的經歷這段極困惑，又同時是非常重要的生活階段。以下的提示可協助父母更有效的帶領兒女思想討論。

## 何時：什麼時候談？

一般父母會擔心，若過早與兒女談論青少年時期的問題，可能會導致孩子過於操心，又或許會挑起過早的好奇心。事實上，更讓人擔心的應該是，其他人已經把這些資訊告訴我們的兒女。其實孩子們往往比父母更早有所準備。醫生們的報告指出，女孩子的青春期中最早可從九歲開始。對男孩子而言，也差不多是這個年齡開始接觸色情圖片。

當然，每個孩子都不一樣。所以父母要花時間與快到青少年期的孩子，討論有關他們即將經歷的發育與成長，並與他們一同禱告。一般來說，與兒女談論有關青少年時期的問題最好的時間，是介於九歲和十二歲之間。

## 何事：談些什麼？

父母和兒女交談的內容，應涉他們由青少年期到成人階段，所即將經歷的變化，這些變化包括：他們的身體、作決定的方法以及他們與父母間的關係。

1. 身體：談到身體的變化時，父母不僅是要求兒女在性的方面保持貞潔。而是要幫助他們看見，這些生理上以及身心的內外改變，是為將來婚姻以及生兒育女的喜樂所作的準備。

2. 作決定：漸漸的，兒女們要為自己所作的決定來負責。父母要引導兒女，學習作正確的決定與選擇，正如同父母自己是按家庭的價值觀，來選擇媒體、分配個人的責任（家事、功課等等），和面對醉酒毒品問題。箴言書前九章裡，對青少年在分辨何為智慧和愚蠢上，提供了許多有益的指導。

3. 兒女與父母的關係：從幫助你的兒女了解和接受他們身體的變化，一直到挑戰他們為他們的決定負起責任，父母也逐漸經歷自己角色的改變。你需要告訴兒女，你與他們的關係，將是慢慢地從一個提供標準答案的老師，轉換成他們身邊的教練，也在未來十年之間，指引他們轉換成為一個獨立發展的人。