

一頁摘要：青春期前（10-12 歲）

這個階段的正常表現

- 青春期開始了；比同儕早發育，和較多的情緒與行為問題有關，男孩女孩都一樣（效果量小）。
- 朋友變得更重要，而抵抗同儕影響的能力在 10 到 14 歲之間幾乎沒有成長。
- 從青春期早期到中期，爭吵的次數變少，但火氣變大。
- 思考能力進步了，謊話也跟著更周全（研究對象 8 到 16 歲）。
- 睡眠需求沒有減少：到 12 歲都還是每天 9-12 小時。

有效的做法與原因

- 溫暖加上清楚的界線，再加上越來越多的發言權：和較少的行為問題、較少的焦慮和憂鬱症狀有關。
- 了解孩子的生活，因為孩子願意告訴你，不是因為你在追蹤。
- 在家庭決定裡有真正的發言權，而且隨著孩子長大越來越多。
- 全家一起訂的家庭媒體使用計畫，規則一致。
- 一起解決問題（試驗對象是 7 到 14 歲的孩子）。
- 後果簡短、和行為相關，並且有清楚的方法把信任贏回來。

容易適得其反的做法

- 嚴厲管控，以及用罪惡感、羞辱或冷戰對付孩子：和行為問題的關聯最強。
- 沒有關係打底的查勤：覺得被管得太緊，和適應較差有關。
- 孩子越大規矩越緊，或完全不給發言權：和一頭轉向同儕有關。
- 晚上臥室裡有螢幕：睡得更晚、睡得更少。

可以這樣說

「你說，我先聽完再講我的想法。」

「這些規矩裡，你覺得哪幾條已經可以交給你self決定了？」

「9 點手機放到客廳充電。這是我們一起訂的計畫。」

「這件事你讓我沒辦法放心了。想把信任贏回來，可以這樣做。」

「壞消息我寧願聽你自己說，而不是之後才知道。不管你跟我說什麼，我都一樣愛你。」

「這件事我現在不跟你吵。晚餐的時候，我們都冷靜了再談。」