

# 青春期來了！

## 認識大腦與身心發展，陪伴孩子走過青春期風暴

10 堂課讓你少一點怒氣，多一點同理，引導孩子順利轉大人！



你是否覺得青春期孩子不是那麼好相處，跟他講道理，他不是不懂，但就是聽不進去？你要他做一些事，他也不是故意要反抗你，但總覺得你幹嘛一直管，或有一些其他的意見？

孩子進入青春期，原本那個乖巧可愛的小天使，好像不知道突然跑到哪裡去了。衝突來的時候，你講一句他就跟你頂九句；你講一個道理，他給你反個三次？

青春期的轉型，對孩子來說，是一個辛苦又尷尬的歷程：身體最忙、腦袋最忙、功課最忙。他可能變得比較不講理 變得比較沒有禮貌 變得比較不懂人情世故。

清華大學周育如教授 2024 年最新線上課程「青春期來了：認識大腦與身心發展，陪伴孩子走過青春期風暴」，獻給孩子即將迎接或正值青春期的家長與老師。

這 10 堂課會帶你認識前青春期全方面發展，從大腦的變化，到生理、行為、認知、情緒、人際、品格……看完你將能少一點怒氣，多一點同理，給孩子體貼的支持、剛剛好的陪伴。

## 【課程單元】

### class 01 了解大人與青少年的距離

- 1-1 青春期親子間的困難
- 1-2 青少年父母的3個心法
- 1-3 青少年的大腦變化與影響

### class 02 認識青春期的生理發展

- 2-1 女孩的生理發育
- 2-2 男孩的生理發育
- 2-3 關於"愛"的教育

### class 03 掌握青春期的行為與認知

- 3-1 青少年的行為特徵
- 3-2 青少年的認知與轉換

### class 04 幫助孩子的人際與人格

- 4-1 青少年的表達與人際關係
- 4-2 青少年的道德思辨與自我探索

## 【本課程適合對象】

- ✓孩子即將進入青春期的家長
- ✓孩子正值青春期的家長
- ✓小學中高年級與中學教師
- ✓師資培育相關科系學生

## 【課程效益】

### 看完這堂課你會得到

#### 理解青春期狀態

用理解代替責難  
你會更接近孩子



#### 輕易辨識孩子的行為

學會預先判斷孩子的異常行為  
提前溝通導正孩子



#### 贏得孩子的心

成為孩子的朋友  
讓孩子願意跟你分享

## 【課程特色】

### 特色 1：既同理孩子，也同理父母

「我們當年經歷過的事情，孩子現在都在經歷，」育如老師結合專業與經驗，深知青少年面臨的挑戰和成長階段的各種變化，同時也理解父母在陪伴孩子成長過程中遭遇的困惑與壓力。

### 特色 2：從大腦轉變談青春期種種變化

孩子進入青春期，腦下垂體開始釋放性荷爾蒙，接下來他的身心就會進行大幅度改組，包括生理、行為、認知、情緒……本課程從腦科學出發，透過深入淺出的解釋，讓家長更深入的掌握青春期孩子的內在世界，更有效的應對這個時期的種種挑戰。

## 【用戶回饋】

### 老師的課，讓我超有共感 也有很多方式可以輕鬆依循

陳先生



即便我孩子現在已經是青春期，仍有很多觀念跟做法可以依循，例如最近兒子長滿青春痘，我聽完課立刻去買戰痘給他，展現爸爸的體貼。

兒子念國二，老師的內容給我很大的啟發，讓我更仔細觀察兒子的變化與需求，也比較能放下過往容易氣急攻心、看不過去的問題。



邱太太

## 【課程試用方式】

步驟 1	步驟 2	步驟 3
<p data-bbox="288 405 595 528">至親子天下線上學校 <a href="https://learning.parenting.com.tw/">https://learning.parenting.com.tw/</a> 按畫面右上角「登入」</p> <div data-bbox="331 562 555 651" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><p data-bbox="363 589 523 629">登入 / 註冊</p></div>	<p data-bbox="746 405 847 528">輸入帳號 輸入密碼 按下確認</p>	<p data-bbox="994 405 1310 483">至本課程頁面的任一門課程 即可觀看該門課程的試看內容</p>