原本听话的乖乖仔，一夜之间，就变成喜欢和父母对着干，脾气古怪又神神秘秘的家伙。但青春期是孩子成长为大人的关键时期，不好好引导甚至会留下一生的伤痛。记者就此采访了北京市总工会心理专家团队的老师，就青春期孩子的心理需求进行了解读，并给家长们如何应对支了招。

暴躁叛逆难沟通 8招搞定青春期熊孩子

□本报记者 闵丹

孩子情绪不稳定 家长要学会“对症下药”

初中女生小丽最近因为她的妈妈而感到异常烦恼，妈妈对小丽和别人的交往总是防范有加，限制她和异性甚至是同性的一切活动。最近小丽所在班级组织了一次暑期出游活动，但是妈妈对此十分反对，小丽为此已经与妈妈冷战了好几天，吃饭都不在一张桌上，回家就把自己关进小屋。专家介绍，初高中阶段的学生，正是十一二岁到十七八岁的年龄，正值心理与生理发育最快的时期。在心理方面，他们迫切希望独立，在生理方面，正在向成人方面发展。这一系列的变化，让孩子迅速长高长大，并伴随着烦躁、敏感、暴躁的情绪，时不时跟父母犟嘴，耍脾气，这一切都预示着孩子的青春期已经到来，家长应该了解青春期孩子的心理需求并针对性地解决出现的问题。

青春期孩子有三大心理需求

合理的物质需求。随着年龄的增长，孩子们开始彰显个性，暗暗地在群体里比高低。家长要学会判断孩子的需求是否正常，可以看同班同学物质需求的平均数或平均数的中下等。另一个标准是看家里的经济状况。在这个过程中家长要学会包容但不溺爱孩子，对孩子适当的有时稍高的要求给予满足，但对于盲目攀比的要求要坚决拒绝，并且耐心解释、沟通。

朋友交往的需求。青春期之前，孩子心里依赖的是家长，进入青春期开始转移，转移到朋友身上。到青春期后期，转移到异性朋友身上，最后，固定在异性身上，成家立业，生儿育女，进入一个新的循环。家长怎么办呢？首先要让孩子信任你，愿意和你说出他遇到的所有问题。这就要求家长学会倾听，不要急于批评和指正。听孩子诉说，也是给孩子宣泄的机会，减轻他心理的负担。家长听后，找机会给孩子提出建议，久而久之，家长和孩子成为最值得相互信赖的朋友。家长支持孩子交友，同时提出具体而简单的底线要求。比如，带你做坏事的人不能做朋友；很自私的人不能做朋友。总之，您要成为孩子需要的朋友。

对异性关注的需求。孩子进入青春期，与异性接触时有了微妙的变化。他们开始悄悄地关注异性。从打打闹闹到班级活动交谈，孩子们对异性有了进一步的了解，面对这种情况家长不能大惊小怪，把正常的人际交往严令禁止，而是应该主动地询问孩子与班上同学的相处情况并加以疏导，如果完全遏制孩子与异性的交往，不仅不利于其日后的亲密关系，反而可能因为强烈的好奇心而走向偏路。

专家支招

善于倾听 做孩子最信赖的朋友

在与青春期孩子的相处过程中，也需要有些技巧，专家也给家长们支了一些妙招。

一、尊重孩子，平等交流。家长要学会跟孩子聊天，不论孩子说什么，最好表现得很感兴趣，不评判不指责。

二、选择合适的交流方式。孩子不和自己面对面交流，可以采取留言板、微信、写纸条或信件、打电话等，但千万不能因为孩子不回应就不交流。

三、利用赞美，缩短心理距离。每个孩子都希望得到父母的赞扬，家长一定要多赞美和鼓励，正面鼓励孩子。

四、少说教少讲道理，多倾听。有的孩子情愿和朋友说，网络聊天，就是不愿意和父母说，一定是父母说话的方式有问题，孩子有压力或者没有回应。只要你共情、理解，给孩子空间和力量，他或许就愿意和您敞开心扉，给一个肩膀让孩子靠靠，给一双耳朵让孩子说说，做孩子最信赖的朋友。

五、欣赏孩子。对于孩子，全世界的人都可以不要他，但妈妈不能不要他。可是很多妈妈就说过类似的话，如果你怎样怎样，妈妈就不要你了。妈妈讲这种话，对孩子伤害很大，孩子在用潜意识看着妈妈。

六、不要轻易给孩子扣帽子——比如：我家孩子有网瘾。孩子迷恋网络和游戏，成瘾没那么简单的。孩子只是时间分配的问题。凡是爹妈说过“不许玩电脑”的，孩子一定是摸了电脑就不放手，只要有个机会就赶快玩。这种情况下就要和孩子契约化：玩游戏可以，但要约定时间，承担违约责任。

七、营造和谐的家庭气氛。和谐的夫妻关系是给孩子一生最好的礼物，夫妻不和是很常见的一种情况：妈妈和孩子的情绪是连在一起的，夫妻冲突、争吵后，妈妈情绪很差，会向孩子诉苦：都是为了你，不然早跟他离婚了。结果是孩子会把妈妈不幸福的原因归结于自己。有一句话说得非常好：好的关系胜过许多教育。

八、和孩子一起成长。父母在孩子青春期期间，要多陪伴，多学习，和孩子一起成长。多读些关于青春期孩子的心理方面的书，比如《非暴力沟通亲子篇》、《十几岁孩子的正面管教》等。多参加亲子教育的团体、讲座。还可以去做心理咨询，用爱陪伴孩子顺利度过青春期。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxl.org

北京市职工服务中心与本报合办

■健康贴士

维生素B_3有助避免孕妇流产和新生儿缺陷

澳大利亚一项最新研究说，导致许多孕妇流产和新生儿先天缺陷的原因是孕妇体内缺少一种特殊分子，而补充维生素B_3有助于解决这个问题。

这项研究由澳大利亚张任谦心脏研究所的科研人员完成。该机构的萨莉·邓伍迪教授等人在美国《新英格兰医学杂志》新一期上报告说，全球每年约有790万新生儿存在不同程度的先天缺陷，澳大利亚每4位孕妇中就有一位会遭遇流产，重要原因是许多孕妇体内缺少一种名为NAD的分子。

这种分子在提供能量、修复遗传物质和细胞通信等方面起着重要作用。缺少它会阻碍胎儿在子宫内的正常发育，导致流产，或使新生儿出现心脏、脊柱、肾脏和腭裂等方面问题。

研究人员说，广泛存在于肉类和绿叶蔬菜中的维生素B_3能帮助体内生成NAD分子。但是调查显示，在妊娠早期有三分之一的孕妇体内维生素B_3含量偏低，在妊娠晚期则有60%的孕妇体内维生素B_3含量偏低。

对此，研究人员建议，女性最好在孕前就开始补充维生素B_3，就像已推广的补充叶酸那样。接下来，研究人员将进一步开发测量体内NAD分子含量的方法，帮助医生辨别哪些孕妇的风险更高，进而确保她们摄入充足的维生素B_3。（新华）

丰台分局五项措施保障预付费消费者合法权益

近日，针对近期丰台区多家存在预付费经营行为的企业先后停业或拟停业的情况，丰台工商分局坚持“苗头早发现，风险早控制”的工作理念，主动采取五项措施加强辖区预付费类消费风险管理，依法维护消费者合法权益，保障辖区市场秩序稳定：

一是主动开展行政约谈。向相关涉事企业出具行政提示书，要求企业根据《消费者权益保护法》等法律法规及《工商总局关于完善消费环节经营者首问和赔偿先付制度切实保护消费者合法权益的意见》的要求，依法履行经营者义务，落实消费维权第一责任人责任，自觉维护消费者合法权益，妥善化解消费纠纷。

二是监督企业完善退卡退费方案及服务措施。监督相关涉事企业及时制定转卡及退卡退费方案及相关服务措施并予公示告知，要求企业安排专人专岗妥善接待、办理消费者转卡及退卡退费事宜，对于消费者提出的合理要求不得故意拖延无理拒绝。

三是加强分局内部联动，实现对预付费经营企业的综合施策监管。加强各业务科室工作的融合程度。一方面，依法妥善处理预付费类消费者投诉；另一方面，依托消费者投诉，各业务科室结合各自监管职责，主动发现投诉当中存在的涉法问题，展开立案调查，对于消费侵权行为依法严厉查处，对于当中已查无下落的违法经营者及时列入“企业经营异常名录”，实现对涉事企业的综合施策监管。

四是加强部门执法协作，强化维权领域部门协同。落实《关于进一步加强对预付费消费管理的工作意见》（京工商发（2016）41号）文件精神，借助丰台区市场消费环境建设联席会平台，加强职能部门间执法监管沟通与协作，将相关情况函告区商委，实现对区域预付费类消费风险的共同管控。

五是做好消费风险提示。积极借助“放心消费在丰台”微信公众号、“彩虹3·15”微博等多种新媒介，面向消费者开展宣传教育和风险提示，提升消费者对于预付费类消费模式潜在风险的防范意识，避免消费者合法权益受到侵害。

（李林森）

丰台工商分局

公告

北京市丰台人才市场（法人证书编号：事证第111010600065号）依据《事业单位登记管理暂行条列》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2017年8月17日起90日内向本单位清算组申报债权。

特此公告

公告

北京市丰台区人才服务中心（统一社会信用代码号：12110106E0082831X8）依据《事业单位登记管理暂行条列》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2017年8月17日起90日内向本单位清算组申报债权。

特此公告

公告

北京市丰台区职业介绍服务中心（统一社会信用代码号：12110106E00827560P）依据《事业单位登记管理暂行条列》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2017年8月17日起90日内向本单位清算组申报债权。

特此公告