

# 孩子如何平稳度过青春叛逆期?

孩子小时候一直都很乖,但是孩子上初中之后一切似乎都变了,开始学会讲粗话,迷上网,还早恋……许多坏习惯都学会了,怎么说他教他都没有用,以前那么乖的一个孩子,现在脾气大得很,动不动就离家出走,逃课早退,成绩一落千丈……面对孩子青春期的叛逆,不少家长都很头疼。那么,成功陪孩子度过青春叛逆期的家长是怎么做的呢?专家又有哪些好的建议呢?

讲述人简介:

刘女士 企业高管 女儿15岁

## 多点宽容 适当给孩子一些自主选择的空间

还记得很小的时候,我的女儿一直很乖巧懂事。随着孩子年龄的增长,大约过了十一二岁以后,女儿的自主意识越来越强,很多事情她都喜欢跟我和她爸爸对着干,比如,我喜欢整洁的环境,所以工作之余,回到家里,就会把家里打扫得干干净净,但是每次进女儿的房间就头疼,各类书籍随意乱放,衣服、袜子啥的都是到处乱放,我跟女儿诉说我的不满,没用!兴趣班也是,她不想学的,我就不再

给她报了,即使是她想学的兴趣班。后来老师向我反馈:她老是在课堂上跟老师顶嘴,质疑老师。我小心翼翼跟老师说抱歉,回到家里气得我简直想打她,但我还是压住了火气,决定要跟孩子好好谈一谈。

说实话,对于青春期叛逆的孩子,父母是很揪心焦虑的,有的时候真的不知道该怎么办,于是我就回忆自己小的时候——我老家在外地的农村,小的时候家里地多,父亲在外面打工

挣钱,母亲在家里,种着几亩地,伺候着年迈的爷爷奶奶,还养着猪,养着鸡,还得养活两个孩子。说实话,父母管我们的时候很少,我们放学回来,完成作业,偶尔还帮母亲干干家务。我个性要强,却从来没有这么叛逆的时候,我想最大的原因是母亲一直很尊重我,从来不会用大人的权威强迫我去做不乐意的事,遇到分歧也就是讲道理,她对我们的生活教育甚至更多:为人要正直,要感恩,要有

追求,要独立……后来我和妹妹都考上了不错的大学,有了不错的前景。

所以我在想:青春期的孩子开始有自己的想法了,他们会试着表达自己,这可能未必都符合父母的心意,但也有正向的一面,至少他们在证明自己的存在,所以我觉得要多给孩子一些宽容,在不违反法律、学校纪律的情况下,适当给孩子一些自主选择的空间,当然人生道理也要讲,至于结果,适当顺其自然,我想可能会更好一些。



邵怡明 绘图

讲述人简介:

王先生 创业者 儿子17岁

## 认同尊重孩子 不忽视孩子的情感需求

儿子现在上中学了,马上就要考大学了,对于孩子学习成长,我一直都没怎么操过心。我自以为跟孩子相处的方式还是很融洽的,偶尔还能带着孩子一起打个篮球。我以为孩子已平稳地度过了叛逆期,谁知该来的早晚来。

最近这半年,我跟孩子的关系突然紧张了起来。之前还能聊到一起,现在简直连话都没得说了,很平常的一些话

题,就能让我们父子俩聊得跟仇人一样,越来越没话。尤其最近,我无意间发现儿子竟然有了女朋友。

那是一次下午放学,我正好下班,路过他们学校准备接上他。结果就看见他跟一个女孩子有说有笑的出来……回家的路上,我们俩一句话都没说。之后好几天都是这样。回到家之后,我跟他妈聊了聊最近儿子的表现,他妈也很

着急。虽然平时大家对青春叛逆期都有所了解,但是真遇上时候,还真有点不知所措。接下来的几天,我们看了很多的书,包括网上的视频,以及加了很多家长交流群。我了解到他这个阶段的孩子,成人感与幼稚感的矛盾表现在孩子的行为活动、思维认识、社会交往等多方面。心理上,孩子还渴望别人把他看作大人,尊重他、理解他。但由于年

龄不足,社会经验和生活经验及知识的局限性,在思想和行为上往往盲目性较大,易做傻事、蠢事,带有明显的小孩子气、幼稚性。我们后来觉得还要从最开始认同孩子,尊重孩子开始,真诚的跟孩子聊、做朋友,现在关系慢慢缓和了。所以这次也让我反思,做父母的一定不要忽视孩子的情感需求,及时掌握孩子的心理,才能更好地跟孩子相处。

讲述人简介:

张女士 政府职员 女儿16岁

## 换位思考 及时转变教养角色十分重要

孩子处在叛逆期,其实没什么可怕的,我觉得只要家长处理得当,孩子们都会平稳度过这个关键时期的。我的做法就是坚持多去认可孩子,聆听她的心声,站在孩子角度去考虑问题,和她一起探讨成长期间所面对的难题。

女儿今年16岁,现在基本上可以独立处理自己的学习生活,比较有主见,也不太让我费心,但是当她遇到想不通的问题时,会第一时间和我沟通,听取我的意见,然后再决定如何处理。而能

够让她把我当成朋友一样,信任我、喜欢和我沟通,我觉得这和我在她刚刚进入叛逆期时,我及时转变了自己的教养角色有很大关系。

女儿是升入中学前后叛逆期比较明显,表现就是不爱和我们沟通,有些事情我们交待她,她不喜欢听但也不反对,总是冷处理,就是根本不理你。其实,刚开始我也是比较苦恼。直到一次,我带女儿去我的同学家做客,没想到女儿和我同学竟然聊得不胜欢喜。而在她

们聊天的过程中,我坐在旁边,却根本就没有机会插话。最后,女儿对同学竟然说了一句:“你才是我理想中的妈妈!”当时,女儿的话不仅让我很吃醋,更是深深地刺痛了我。

回家后,我反复想着女儿和同学聊天的场面,为什么那么开心、那么放松?那一刻,我突然顿悟,虽然我很爱她,但我总是以一个教育者的角度告诉她“该如何如何或者要如何如何……”而从来没有认真倾听过她的想法,更是没有把

她当做朋友一样平等地去沟通。

后来,我试着一点点改变方式,尝试着和她沟通,效果越来越好,孩子的转变很大,直到现在对我的完全信任。所以,我觉得叛逆意味着孩子长大了,家长需要及时调整自己的教养角色,应该从起主导作用的教育者转变成陪伴孩子成长的陪伴者。陪伴,也意味着一种平等的朋友关系,要彼此信任和尊重,而最不能做的就是家长对孩子的叛逆采取高压政策,这样的效果好不了。

专家点评:

北京市文汇中学心理备课组长、东城区心理学科兼职教研员 果静雅

## 父母要积极调整角色,营造温暖接纳的家庭氛围

在很多人眼中,逆反、冲动、不听话……这些反常表现都是青春期的代名词,不少家有青春期孩子的父母紧绷神经,如临大敌。实际上,如果我们能更了解这个阶段孩子的特点,再有针对性地调整家庭教养方式,孩子完全可以在家庭力量的支持下平稳度过青春期。

“青春期的孩子身体发育很快,体内激素水平不平衡,这会对他们的情绪产生影响,让他们变得更敏感、更易冲动。但是研究表明,对于拥有良好家庭关系的孩子,激素变化带来的情绪和行为影响是有限的。”果静雅解释,如果父

母与孩子拥有良好的关系,孩子会愿意将自己的事情讲给父母听,和父母进行更多的沟通,使父母可以持续地了解,并监督孩子的日常生活和行为表现。这样有助于孩子对青春期的良好适应,有效预防违法犯罪,提高学业成绩,促进心理健康发展。

除了生理变化及其引发的情绪变化以外,青春期孩子对父母的认知也在发生变化。他们积累了一定的社会经验,获得更多来自同伴的支持,可以从丰富的网络资源中获取信息,因而不再盲从父母的“教导”。如果父母仍用强制

的方式来获得孩子的认同,就容易激发孩子的逆反情绪,即使父母说的是对的,孩子也会故意反驳。所以,面对青春期的孩子,要正视他的变化,并与他们进行主动而平等的交流和沟通。

果静雅建议,父母要进行积极有效的调整,共同营造温暖而接纳的家庭氛围,时常对孩子表达关爱。要给孩子表达的自由,允许孩子说出自己的感受和观点,并认真倾听;对孩子的情绪、想法和自我意识表示理解,不要忽视和否定。在很多时候,父母千言万语的说教,抵不过一句“妈妈(爸爸)理解你”,加上

一个温暖的拥抱。当孩子觉得父母理解、关爱自己时,也会更加愿意听从父母的意见和指导。

当孩子需要父母的建议,或者父母想要对孩子进行引导时,父母可以和孩子一同讨论事情的多个层面,寻找解决问题的多种途径,发现每一种途径指向的结果。父母要让孩子在开放式探讨的过程中学习做适宜的决定,体验到自己做决定的掌控感,并学习如何负责任地思考和解决问题。在父母的尊重与认可中,相信孩子能平稳地度过青春期,成长为健康向上独立自主的有为青年。