

给自己的抽屉加锁,回家就关门,不像小朋友那样一回家就和妈妈说学校情况,动不动就和父母顶嘴……提起青春期的孩子,不少父母头疼不已。青春期的一大行为特点就是叛逆。如果想要家里保持“母慈子孝”的和谐亲子关系,家长们可要提前做好功课。那么家长应该怎么做呢?一起来听听家长和专家的建议。

青春期的孩子 变得如此叛逆 家长如何正确应对?



邵怡明 绘图

刘女士 国企员工 儿子 15岁

在不踩红线的前提下,给叛逆期孩子一些“试错”的机会

我儿子今年15岁了,正上初二。这两年因为疫情开始上网课后,接触手机越来越频繁,现在他玩游戏已经到了痴迷的地步。最近,我发现他在游戏里还交了所谓的“女朋友”。前一阵,他突然和我们说,想和同学一起去农村体验生活,我和家里人怎么劝他都不听。“十一”假期时,他竟真的和同学一起走了,我给他发信息,他说10月7日就回来,后面还加了一个脏字,这让我感觉内

心十分刺痛。

其实我很清楚,这么大的孩子正处于“叛逆期”,说话做事喜欢逞一时之快,不再愿意和家长沟通,觉得哥们儿朋友更重要。说实话,刚收到儿子给我发来的信息时,我非常生气。可经过两天的冷静以后,我开始有点理解他了。我也是从青春期走过来的。那时候,我们自己不也总喜欢“挑战”父母的管教,家长越想让我们怎么样,我们越抵触。人们

都喜欢回忆自己的青春岁月,就是因为那时候无拘无束自由自在。现在的孩子生下来就不愁吃穿、被爱包围,在这样环境下长大的他们,心中更关注自己的感受,想想他们这么做也未必就是坏事。记得在孩子刚上学时,我还总会鼓励他,要有独立思考的能力,要和同学和睦相处……现在,孩子真的有了自己的独立思想,有了谈得来的朋友,我怎么反而又想

青春期的孩子渴望证明自己,作为家长,我想我们首先要相信自己的孩子是有明辨是非能力的;然后我们可以提前和孩子做好沟通,画出一条红线,明确列出哪些事是绝不能做的,在这个前提下,可以在一定程度上放开手,让孩子大胆去做自己想做的事,给他一些“试错”的机会;最后一点,也是我认为很重要的一点是,我们要向孩子传递,不管他成功还是失败,家庭永远都是他的“避风港”。

张先生 IT工程师 女儿 13岁

多换位思考,学习和孩子做朋友

最近,13岁的女儿放学一回家,砰地一声就把门关上,也不和我们说话。有时候,妻子刚要和她讲道理,她说就来一句,“我不想说话”搪塞我们。妻子说东,她偏往西,就是不想听大人的话。面对这种情况,我和妻子敏锐地察觉到,女儿的青春叛逆期到了。

我回想了一下,孩子长大了,要和孩子做朋友,换位思考,和孩子多

沟通,这些教育理念我们也是懂的,但真的实行起来很难。比如说角色换位,但我们更多事后还是从大人角度出发思考问题,比如“我们这么严厉教育你,都是为你好”,真正从女儿角度思考问题比较少。

平时,女儿和妈妈关系比较紧张,和女儿沟通的工作就一般由我来做。但孩子拒绝沟通,不想说话,怎么办?

我琢磨了一下,去买了一个女儿喜欢的礼物送给她,其实已经很久没有给女儿买礼物了。接到礼物,女儿很开心,觉得爸爸还是想着她的,她也愿意沟通了,也说出了她的焦虑,原来她最近学习压力大,班上内卷得厉害。另外,班上一些同学爱攀比穿贵的鞋子、衣服等,我们给她买的是普通的,她觉得在同学中间有点抬不起头。面

对女儿的情况,我只好站在女儿的角度,替她进行了详细分析。要想学习搞上去,还得心无旁骛地专心学习,贵的鞋子衣服我们可以买,但要女儿通过提高成绩来换取。班上内卷厉害,只能适当减压,让孩子劳逸结合,但学习也不能太放松。

经过一段时间的调整,孩子慢慢地又开始和我们沟通交流了。

欧阳女士 公司职员 女儿 14岁

有时候需把他们当别人家孩子看,保持适当的距离

都说青春期的孩子最难管,身边亲戚家的、朋友家的、同事家的,看了不少,轮到自己面对这些问题的时候,还是很焦虑。虽然知道这是孩子成长过程中必须要经过的一个阶段,但是当自己孩子进入青春期的时候,我还是有些措手不及。

我家闺女进入青春期后明显感觉变了很多,最直观的是原来那个跟我无

话不谈的姑娘不见了,放学一回来就躲进自己的房间里,跟同学微信聊天,或者组团打游戏,说实话,我特别反感孩子玩游戏,害怕她控制不住自己,从而沉迷。为此,我和闺女关系已经吵了好几架,闺女还振振有词地说:“我就放学玩一会儿,闺蜜都在线”“不用担心,我不会影响学业”……你说她这样,做父母的能不担心吗?

虽说担心,但作为成人,家长更需要控制好自己情绪,周围朋友也都劝我不能跟孩子硬碰硬,我也知道。刚开始的一段时间,我主动退出了“战场”——让他爸时刻关注她的动态,我和她处于冷静期。期间我更加关注自己,做自己喜欢的事,之后再回过头来看闺女,我就有几分释怀了,跟闺女相处也更自然、融洽了。

就拿孩子不能玩游戏这件事情来说,我严格监督孩子,虽说是为孩子好,但实际上对孩子来说是一种不信任,回想我小时候也特别讨厌这种感觉。当我放松下来后,孩子感觉到了尊重,她也就没有抵触情绪了。我觉得有时候需把自己家孩子当成别人的孩子看待,这样也挺好的,保持适当的距离,让孩子觉得有掌控感。

北京心启航公益服务中心主任、北京市婚姻家庭研究会副会长 柏燕谊

孩子心理成长的关键期,家长要给予倾听、尊重,接纳差异

青春期的一大行为特点就是叛逆。很多家长反映孩子到青春期就不搭理他们了,还会和父母顶嘴之类。这是因为孩子要建设自己的心理边界,完成对自我的主导权,他们会通过很多形式来体现,比如给自己的抽屉加锁、回家就关门等等,他们需要把自己发生的、看到的、感受的东西在相对封闭的自我空间里转换、理解、消化,来形成自己的认识和判断。

这些现象其实在孩子的成长过程中已经孕育了很长时间,是一个水到渠成的状态。但孩子发生这样的变化时,父母的失落感会很强烈,担心孩子会不会学坏,对未知事情感到焦虑。孩子不愿沟通,家长会不自觉脑补出特别多问题,认为不能让孩子自以为是,这和孩子要坚定地成为自己之间形成了冲突,就会引发矛盾。

家长对孩子要成为他自己的心理要有观念上的转变。成为自己不一定说要多成功,而是成为一个有独立思考、独立判断、独立决定能力的个体,只有这样才能把学到的知识和技能转换成现实的社会竞争力,成为真正的内在力量。家长对此应该欣喜,因为有勇气开始完成自我探索的孩子,都是有内在安全感、幸福感的,这种状态是家长带来的。如果家长增加这样一些荣誉感,就能让自己的焦虑没那么强烈,从而缓解这方面的冲突和矛盾。

如果孩子在青春期前的生活有强烈的不安全感,被父母溺爱或强势控制,或冷漠忽视,都属于不恰当的亲子关系。到了青春期会因为安全感的极度匮乏,自我存在感的极度缺失,进入更加强烈和快速的自我体验中。

家长常有一个误区,认为孩子要

什么给什么,什么都安排最好的,家里边大事小活都不用孩子干就很不错了,其实孩子要的是对自己的一种认可。如果家长给孩子很多物质满足,但在精神层面上总是否定、打压,那孩子内在的情感需求、精神需求、自我需求没有一个外在呈现,到青春期就要做一些以为是有力量、证明自己的事情。比如出现成人化的一些行为,甚至抽烟、喝酒、打架、说脏话,还会结交一些他认为是有力量的朋友,觉得那样很有个性,有一种自我爆发性的满足,这是孩子过去被过度忽略在青春期的报复性体验。

对处于青春期的孩子来说,家长要给予倾听、尊重,接纳差异,保持对孩子独立性的欣赏,不给过多的即时性帮助,可以有不同的思想碰撞和交流,而不是对孩子看起来不太成熟

的思想直接给予成人化的批判或裁定。家长要及时觉察自己的焦虑,区分哪个是我的需要,哪个是孩子成长需要,要有自我觉察的意识和自我安抚的方法和渠道,而不是让孩子去承载过多的焦虑感。

本报记者 任洁 张晶 马超 杨琳琳



更多精彩欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号
北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办,北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。