

不少家长感叹正值青春期的孩子不好管，他们不再听话，经常和父母顶嘴。但孩子也抱怨爸妈只会讲大道理，打着“为我好”的旗号什么都管。作为家长，如何与青春期的孩子实现有效沟通呢？北京市教育工会心理咨询中心咨询师雷秀雅、刘畅认为，家长要了解这个时期孩子的心理状态和需求，对症下药。



# 与青春期孩子沟通要对症下药

□本报记者 任洁

## 青春期孩子情绪常会大起大落

随着社会和科技的高速发展，如今的孩子从小就生活在各式各样的信息中，促进了心智发展。但他们的父母在面临新信息冲击的同时，还具有传统教育观和应试教育形成的思维惯性，亲子之间出现矛盾和冲突就不足为奇了。

青春期的孩子身体上开始走向成熟，心理上也希望他人能够用对待成年人的方式对待自己，

但由于经验限制，思维的深刻性比较欠缺。身心的双重发展使得这个阶段的孩子处于情感体验最丰富、也是情绪最不稳定的时期，经常会陷入情绪的大起大落中。他们渴望获得独立，又希望得到父母的理解和帮助，具有依赖性；敏感又充满攻击性，家长不论是对孩子强制管束或放任自流，都会与孩子矛盾重重，冲突升级。

## 青春期孩子有四项基本心理需求

家长要妥善处理好跟青春期的孩子的关系，需要了解他们的基本心理需求。

**自我意识觉醒** 青少年在生理上走向成熟的同时，认识和情感也有了飞速发展，面临着人格再造的“第二次诞生”，理想、信念、世界观逐渐形成，不可抗拒的自我意识觉醒，他们开始强调自我的存在、自身的价值。他们开始对事物形成自己的看法，反抗父母的权威，想从大人的帮助和干涉中摆脱出来。

**独立性的需求** 自我意识的发展使得孩子成人的意识越发明显，希望得到父母的承认和尊

重，想要摆脱家长的约束，渴望独立，因此会开始觉得父母管得多，希望能有更多自我决定的权利。

**同伴交往的需要** 青春期的孩子将彼此的交往与认可看得极为重要，渐渐从家庭中游离，更多与同伴一起交流、活动，视友谊至高无上。好的伙伴可以带动彼此向积极的方向发展，互相督促进步，而不好的伙伴则会导致一些不好的行为。

**独特性的需求** 这个阶段的青少年既想合群，寻求同伴的认同，也想特立独行彰显个性，非常在意他人和外界对自己的评价。

## 沟通是建立亲子关系的重要桥梁

很多家长努力与青春期的孩子沟通，但收效甚微。孩子往往会说，每当父母开始讲道理，自己就会莫名的反感。青春期的孩子和家长之间存在一种错位：家长想说的不是孩子想听的，使得彼此不能有话好好说，甚至一谈就崩。

父母喜欢给孩子讲道理，都是根据自己的经验得出的，但父母说的很多道理带有强烈的指责意味，背后映射了一个观点“你应该做而没有做”，但讲道理、指责和否定无法给孩子真正的帮助。比如孩子学不会某样东西，

家长要么给孩子报辅导班，要么批评孩子“别人怎么能做到”，这种做法没有了解孩子真正的问题，也没有看到孩子真正的困难在哪里。

青少年正处在第二次分离阶段，他们一方面害怕失去与父母

的情感联结，另一方面又害怕被控制、失去自主性，竭力希望远离父母、保持距离。所以，当父母想讲道理时不妨问问孩子为什么这么做，他认为造成如今局面的原因是什么，他有什么解决方法，多听听孩子的想法。

## 学会控制情绪是父母的重要课程

学会控制情绪是青春期的孩子的重要课程，也是青春期的孩子父母的重要课程。沉住气，不要在孩子的对抗中走向偏执，跳出情绪的不安，看到孩子的成长和需求，试着去理解和放手。

当然，如果为了避免跟孩子发生冲突，面对孩子“出格”甚至错误的行为不管不问，虽然表面上可以跟孩子和平相处，但其实是更大的误区。家长一定要守住教育的底线，让孩子了解哪些可以做、哪些绝对不能做，如果孩子的行为确实不妥，仅仅为了少起冲突而放任不管，就失去让孩子改正的机会，未来酿成大错就来不及了。

家长在与青春期的孩子相处时需要注意三个方面：



首先，作为父母要适当放权。青春期的孩子一定会从被父母呵护的状态走向独立自主，父母要学会把孩子成长的主动权交给孩子。

其次，做到“不求不助，有求必应”。家长要给孩子自由的成长空间，给孩子自我思考甚至是试错的空间，但当孩子遇到解决不了的困难时要及时给予帮助，成为孩子内心的“安全基地”。

第三，家长要保持与孩子的情感联结，接纳孩子情绪上的起伏。有了支持和接纳，孩子才能够让父母看到自己的思想，能够在孩子遇到挑战安全底线、道德底线的情况时及时给予指导和保护。

## 【健康红绿灯】

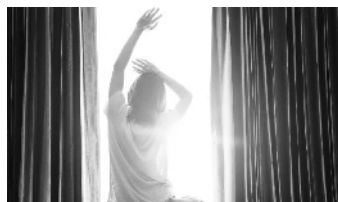
### 绿灯

#### 入秋仍要涂防晒霜



入秋后天气转凉，有的人可能不再像夏天一样重视防晒。然而，此时紫外线依然强烈。建议大家根据皮肤类型、在外活动时间选择防晒霜：一般类型皮肤的人，选择SPF值在12-20之间的防晒霜；上班族选择SPF15以下的防晒霜，以脸部防晒为主；长时间在外可用SPF20以上产品。

#### 做到四点收获好睡眠



保持情绪积极，积极乐观的人睡得更踏实；保持规律生活，作息和一日三餐都要规律；患病及时就医，一些泌尿系统疾病、呼吸系统疾病等会影响睡眠质量；不要乱用药，有些人乱吃褪黑素、安眠药等，不仅对改善睡眠无益，还可能还有其他副作用。

### 红灯

#### 小心耳朵越掏越堵



耳道有自动清洁功能，大部分人的耳屎能自行排出，如日常咀嚼咬合，耳屎会被自动排出。而人们掏耳朵时，经常是把耳道口部分的耳屎掏出来，耳道里边的还在，有可能会把它推到更里边，越积越多。此外，如果掏耳朵过程中造成频繁摩擦和损伤，反而会加速代谢过程，甚至影响耳屎的脱落，形成耵聍栓，堵塞耳道。

#### 秋季花粉致敏性更强



秋季花粉大多来源于杂草，尤其是蒿属、藜科/苋科、葎草等，颗粒小且干燥，易漂浮在空中。秋季晨露或降雨的残留、落叶和腐烂植被有助霉菌滋生，人体接触或吸入霉菌孢子时，也易出现过敏。另外，秋季空气干燥且紫外线较强，皮肤易流失水分、屏障功能减弱，常出现干性湿疹和过敏性皮炎。

·广告·

### 丰台区市场监管局卢沟桥街道所

## 开展水果市场专项检查

为了防范水果食品安全隐患，保障人民群众“果盘子”食品安全，近日，丰台区市场监管局卢沟桥街道所在辖区内组织开展水果市场专项检查，净化水果市场环境。

此次检查，以水果销售连锁单位、商超等销售场所为重点，开展全覆盖排查，认真检查经营户是否证照齐全；进口

水果相关手续是否齐全，标签和价签是否符合规定；水果进货台账记录、进货记录溯源及索证索票是否完善；水果是否按温度要求进行存储；是否存在经营腐败变质的产品等内容。

同时，执法人员现场加强宣传教育，认真讲解食品安全法律法规，提高了经营者法律意识、自律意识和诚信经营意

识，督促经营者自觉履行主体责任，严把证照关、进货关、台账关和责任关，切实筑牢水果市场安全防线，保障人民群众身体健康和生命安全。

执法人员还现场抽查了正在热销的西瓜、鲜桃等水果的进货查验情况、存储环境，要求各经营户严格执行进货查验、索证索票制度，保持经营场所

干净整洁，自觉落实好自身主体责任，确保诚信经营。

下一步，丰台区市场监管局卢沟桥街道所将继续扎实推进水果市场专项检查工作，加大监督检查力度，切实保障消费者合法权益，营造公平有序的市场消费环境，保障辖区群众吃上放心水果。

(刘璐)