

孩子进入青春期后,父母还能像孩子小时候那样与其进行亲密接触吗?这个阶段的孩子希望得到什么样的爱意,他们愿意接受什么样的情感表达?听听家长和专家的建议吧。

与青春期孩子 如何进行爱的沟通?



邵怡明 绘图

李女士 国企员工 女儿15岁

家长看破不说破 呵护孩子自尊心

女儿进入青春期后,我们之间沟通面临了前所未有的困难。经常是问三句答一句,多说几句就炸毛。为了挽救摇摇欲坠的亲子关系,我静下心来,复盘了最近一段时间我和女儿的对话。我发现,她并不是有意和我过不去,更不是思想品德有问题,她只是在坚持自己的一些想法。

从小我对孩子的要求就很严格,

可以说,女儿是在一个严厉的家庭中长大的,我们对她的批评多过赞扬。进入青春期后,我发现女儿的种种表现似乎都是在摆脱我们对她的管束,也是在向我们证明她的能力。比如,不久前老师联系我说,她上课总睡觉,问我是不是在家时没有休息好。我问女儿怎么回事,她顶嘴说,上课睡觉怎么了,我的成绩又没受影响。

当时,我就气不打一处来,狠狠批评了她一顿。女儿很聪明,从小学东西就快,但是为了不让她骄傲,我们很少夸奖她聪明。冷静下来回想,也许女儿是在用“上课睡觉”的行为,告诉我们,她已经提前学会了课内知识。

发现症结所在后,我开始主动转变,首先是不再轻易批评她的一些行

为,比如她上学时会偷偷化个淡妆,我就假装不知情,并且夸赞她“我女儿怎么越来越好看了”,女儿听了很开心,对我得意一笑。经过一段时间的摸索后,我认为,想要和孩子进行“爱的沟通”,先要给予孩子更多关注、理解和尊重。在沟通中,还要讲究方式方法,必要时家长可以试试“刻意装傻”。

欧阳女士 设计师 儿子15岁

父母表达爱要有尺度和分寸

在孩子成长过程中,其实孩子的成长速度远远超过父母的预期。我在跟儿子相处的过程中就有深深的体会,孩子不同的阶段有不同的爱的需求,而我作为一个成年人,往往对很多关系都趋于惯性,常常是等到出现问题了我才意识到孩子真正的需求,

之后才开始修补跟孩子的关系。

孩子小的时候,所有生活的各个方面都需要我去操持,这个阶段就像是“全能神”模式。当我慢慢习惯这个角色时,孩子却有了变化,慢慢地有了自我意识,开始挑战我们之间的关系。这时,如果没有及时修正,我和儿子的

关系就会很紧张。之后,孩子逐渐成长,远离父母,而这时我认为孩子和父母之间的关系就应转化为深层次的精神方面的需求——父母一直在你背后,不再担当“全能神”角色。

这时还有一个值得家长注意的地方就是“避嫌”。俗话说:“儿大避

母,女大避父。”等到孩子成长到某一阶段之后,即使关系再亲密,异性父母与子女之间也要学会“避嫌”。如今社会上有很多“妈宝”,我认为这种关系都是不正常的。所以父母表达爱要有尺度和分寸,可以跟孩子关系维持亲密,但言行举止不能过度亲密。

范先生 公务员 儿子15岁

把孩子当成成年人一般对待比较好

时光荏苒,一转眼儿子已经长成了大小伙子,进入青春期的他个头快要追上我了,长出喉结和胡子,说话也变得瓮声瓮气,一切身体变化都在提醒我他长大的事实,我再想像他小时候那样把他举高高、经常拥抱他已经不现实。

这孩子现在非常抵触我们的触碰,哪怕是他妈妈碰他也不行,稍微靠近点他就弹起来躲到一边。他妈妈开始非常伤心,觉得这是孩子与自己不亲了,跟我抱怨过几回。我最初也不能接受孩子的改变,等到逐渐冷静下来,站在儿子的角度思考后,才慢慢理解

他的想法,就代替他劝他妈妈,让她接受现实,寻找新的和孩子表达爱意的方法。

我的沟通办法是和儿子击掌,以两个成年人用肢体语言对话的形式进行沟通,这种形式大方面可以在儿子取得某些成绩、做出某项承诺时运

用,也可以用在看比赛发展到高潮时、看影视剧有共鸣等小地方。效果很好,儿子很满意,觉得我这是在把他当成大人来对待,刚开始我伸出手掌时他还有点扭捏,后来习惯了,他改成经常主动伸手和我击掌,然后相视一笑,父子的感情也得到促进。

北京市家庭教育研究会理事、中国心理卫生协会委员 柏燕谊

多采用一些青春期孩子能接受的方式沟通

父母和孩子开始是一个整体,然后慢慢变成不同的个体,这是一个从共生到分化的过程,家长对比要有心理建设。当分化开始出现,意味着孩子发展到要跟父母在情感和思想上分化的阶段,他内心对父母的潜意识是有内疚感的,因为他知道爸爸妈妈多么爱他,多么需要他,离不开他,所以这个时候内疚感反而会让他去更多指责父母,或者更多的回避跟父母的交流,因为让父母伤心这个事太大了,他处理不了。“你这饭做的是什么”“你别老管我”“都怪你”,或者回来把门一关,这样的话他就不用去直接面对这种内疚感。

所有人都有青春期,这是儿童心理发展的必然规律。在这个过程中,孩子不愿意跟爸妈说话,或者不好好说话,父母就需要学会有效沟通,选择爱的沟通,因为没有爱的沟通孩子会闹腾得更厉害。

食物是亲子沟通的一个特别重要的媒介。有时候青春期孩子不爱跟家

长说话,你可以给他做他爱吃的东西,偶尔做或买回来一些新鲜的东西,哪怕是零食、水果都行,让孩子通过食物完成情感上的链接。因为食物能够穿透人的意识层面,直接在潜意识里唤醒很多爱的感受和美好的体验感,这时的食物是一个特别好的桥梁。

第二种是肢体接触。孩子在青春期之前还愿意跟父母亲亲抱抱,但到了青春期妈妈一碰他就烦,或者不好意思,这也是源于孩子内在分离的需要,他会有一种被贬低或者过于被妈妈爱,内心的内疚感他受不了,就会有这样的心理冲突。但父母依然可以利用肢体上的接触,用一些成人化、符合这个年龄段的方式,比如妈妈想要表达亲热或鼓励时可以轻轻拍一拍孩子的肩膀,胡噜他的头发,或者拉着他的手一起说话之类,这时的肢体接触更重要的是亲密感的传递,以孩子的年龄段能接受、能适应的方式完成。

第三个方式是味道和声音,像心

理治疗过程中使用的芳香疗法和声音艺术疗法。比如可以把家里弄得香喷喷一些;比如情绪紧张睡不着觉时,放一段高山流水或者海浪的声音,这些是在我们最早期的生命阶段感受安全和幸福的一种直接方式。这些有节律的声音能够帮助人的心境平静下来,因为它还原了最早期婴儿躺在妈妈臂弯里的时候妈妈心跳的声音状态。

通过味道和声音能够完成沟通,让全家人回到家庭中,能够感到家里是轻松的、平静的、柔软的,而且是整洁的。人的心情可以解读外在的世界,外在的世界也能反过来扰动心情,这都是在进行情感的沟通。

还有一种沟通和表达的方式,就是有时不需要直接的语言,可以借助游戏或者运动、艺术方式来完成,比如父母跟孩子一起去玩、一起爬山、一起打球、一起看电影,在活动过程中,孩子会跟爸爸妈妈内心上有互动。

很多家长说孩子不愿意跟我去干这些事,很重要的原因是家长做这些事

时一定要赋予某些意义,比如问孩子有什么收获?觉得活动有什么意义?得写个作文。家长太着急的想让孩子从这里面提炼出一些他认为有价值的东西,其实是父母内心的教育需求得到满足,他的教育焦虑得到释放。但孩子会想“到底你是要陪我去玩,想让我放松,还是让我带着任务?”“我说点什么我妈能高兴?”当活动变成了一个交易,这时亲子沟通的意义就大大降低了。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注
“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。