

青春期的孩子有哪些心理特征? 据此会产生哪些相应的行为? 家长对此又应该如何面对, 是主动出击还是默不作声? 听听专家和家长的建议吧。

如何根据青少年的心理特征“对症下药”?

陈女士 音乐教师 17岁儿子

“以前孩子凡事跟我报备,上了高中反而藏着掖着,连出门和同学玩都不愿多说一句。”谈及儿子的青春期变化,我曾满心困惑。后来慢慢发现,孩子不愿被过度干涉、渴望自主空间的背后,是青春期独有的心理需求在作祟。

儿子刚上高一,就提出要独自规划

白先生 建造师 儿子16岁

儿子进入青春期后结交了几个新朋友,有同学、学长,还有社会人员,周末有空就相约出去。起初不了解这些孩子的底细,我不赞成他贸然结交,更担心他会认识“损友”带坏自己。对于我的反对,儿子非常不满,甚至和我吵起来,说我不尊重他和他的朋友,反应之激烈,让我很惊讶。

黄女士 公司主管 女儿15岁

俗话说“一代人有一代人的特点。”但我没想到,孩子跟我当年的差距那么大。上初中后,女儿特别在意别人的看法,变得特别敏感,我以为只是孩子长大了有自己的小心思了,没太在意。后来,女儿越来越注意自己的外貌了,不仅学了化妆,还打了耳洞,还跟我说:“唇钉很好看,想打一个。”我稳住情绪说:“打这个不疼吗?吃饭会不会受影响呢?”我没说好看,也没说

中国科学院心理研究所儿童教育心理学专家 王思睿博士

青春期的孩子一般呈现出四个心理需求,第一个叫做独立自主,第二个叫做与众不同,第三个叫做离开父母,第四个叫做寻找朋友。

首先来看“独立自主”。青春期是个体形成独立人格的关键阶段,这个阶段的孩子产生自我意识,具有对日常生活决策权的强烈诉求,体现在服饰选择、社交对象、娱乐偏好等非重大生活事项上。如果家长干涉过多,孩子在小事上跟家长冲突的可能性就会特别大。

独立自主是孩子进入青春期后必然会出现的心理诉求,当孩子提出这种要求时,家长应当建立合理的底线原则,在安全范围内允许子女自主决策,避免过度干预。大事上不用过多担心,因为孩子不会自己在大事上做决定,一定会听取家长的意见。一旦孩子的行为靠近底线,家长就要强力关注;当孩子出现触及底线的行为(如涉及人身安全的重大决定)时,家长就

以平等姿态陪伴孩子成长

划周末时间,还偷偷换了个性发型,放学总爱和同学结伴而行,回家后也常躲在房间和朋友线上聊天。起初我觉得孩子“叛逆不听话”,强行制止其换发型、还查问社交细节,结果母子矛盾升级。

在一次矛盾大爆发后,儿子给我写了一封短信,大致内容是“想自己做决定,不想永远被安排”,我请教他的班主

多与孩子沟通,避免贸然下结论

静下心来,我才发现自己已经很久没有和儿子谈心,没有了解过他朋友的情况就直接下结论,对儿子为什么看重这些新朋友一无所知,于是我调整态度,主动找到儿子聊天,询问他结交朋友的原因。儿子这才慢慢道出,这些人有的帮过他,“分享过学习资料”;有的是爱好相投,“在公园喂猫时认识的”

不要把孩子看成“炸毛的刺猬”,家长要学会为孩子托底

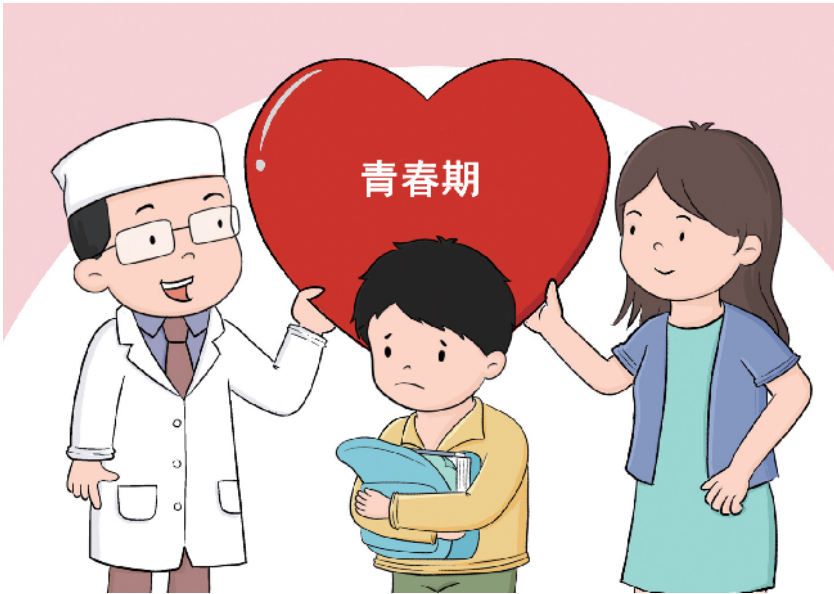
不好看,只是提出了一些自己的感受,并且还建议孩子18岁之后再做决定。

从此,我跟孩子的关系越来越紧张。女儿喜欢画画,也喜欢看漫画,但随着课业加重,我特别担心这会影响她的学习,希望她能稍微控制一下。谁知道,孩子竟然跟我对抗了起来,一放学回来就回屋锁上房门。后来,在女儿书包里发现了一封男生写的信。我立刻联系了她班主任,后来有同学说女儿早恋了。

不能再接纳、共情,必须进行明确干预。

第二个,青少年倾向于通过与众不同的行为方式确立自我边界,即使这些行为在成人视角看来显得非常幼稚,也要避免直接否定孩子的表达方式,可以转换思路与孩子交流。比如有的青少年喜欢暗黑风的文艺作品,穿的特别哥特风,家长可以采用反向认同策略,比如表示欣赏孩子的非主流装扮,让孩子“给妈妈弄一套,妈妈跟你一起穿哥特装出门”。这时候孩子反而会冷静下来,并反思一些想法。

所谓“中二病”,是青春期孩子自我意识飞速发展,开始思考自我价值、人生意义,渴望独立和独特,但又缺乏足够的社会经验和成熟的判断力,甚至有时为了彰显自己的独特,做出一些在旁人看来有点滑稽可笑的行为和幻想。比如,他们觉得即使自己有心理问题,也是病得独一无二,别人不理解自己的痛苦和忧愁。家长对所谓“中二病”现象要保持理解,通过



邵怡明 绘图

任后才意识到,孩子的行为并非叛逆,而是青春期的心理需求的正常流露。

意识到问题后,我调整了相处模式,并尊重儿子的自主规划,补习班由他自主选择,周末时间留足自主空间;面对个性穿搭和发型,不再强行干涉,仅提醒符合校园规范即可;减少查问社交细节,改为主动分享自己的成长经

“一起打篮球聊得投机”。“我交朋友只看重性格,不会因为对方的家庭、成绩而决定,请爸爸相信我的判断力,我不会学坏”,儿子郑重地告诉我。那一刻,我意识到孩子真的长大了。

我同意了儿子的做法,还邀请他的新朋友来家里玩,顺便观察他们的表现。儿子很高兴,周末带着朋友们

为了缓和关系,一次,女儿回家后,我敲响了女儿的们:“闺女,出来吃草莓了,妈妈不说学习。”女儿出来了,我就夸女儿的化妆技术好,啥时候也给我化一个,女儿说:“行。”之后女儿竟主动说,她没有早恋,只是问了那男生一个问题,被同学误传了,我笑着说:“我信,我上学那会儿也是这样。需要妈妈帮你澄清吗?”她说:“不用。”之后,我回忆了很多上学时的糗

为青春期的孩子提供适度的自主发展空间

共情与孩子建立沟通渠道。

第三个,青春期的本质是从儿童变成成人的过程,家长不能一边要求孩子在家听话,出去后又能独当一面,这种要求不现实。换一个角度想,如果家长让青春期的孩子一切都听大人的话,等于扼杀了孩子的生命力。父母应该允许孩子有适度的自主探索空间,当然要划出底线,也可以跟在孩子后面悄悄保护他,建立隐性的保护机制。激将法绝对不适用于这个年龄段的孩子,家长要避免可能强化对抗的沟通方式。当孩子的探索行为产生自然结果时,家长还要克制“事后追责”的冲动。

第四个,青少年的同伴选择标准包括价值观契合度与相互欣赏程度,同性和异性朋友选择时均如此。在这个过程中,孩子可能会交到家长不喜欢的朋友。家长需要区分原则性问题与非原则性差异,对孩子的非危险性社交保持观察态度,观察孩子交的朋友是否可能危害孩子的生活或者人身

安全。如果有,就要直接干预;如果没有,即使后来失败了也未必是一件坏事,这是孩子成长的必经之路,有些事情需要孩子自己去面对、经历。家长做好陪伴,引导孩子从中总结,将社交经验转化为成长契机,过度控制将抑制青少年的心理发展动能。

正确的青春期教育方式,是家长在设定基本安全边界的前提下,为孩子提供适度的自主发展空间,帮助孩子完成向成人的过渡。

过来,他们谈吐不错,很有礼貌。几次来往后,我肯定了几子的眼光,叮嘱他“朋友要相互学习闪光点,如果感觉不对要告诉我们,爸妈永远是你的后盾”。

一年过去,儿子的新朋友里有一个出现分歧不再来往,另外三个关系一直很好,他们彼此支持、说心里话,帮助他更好地迎接挑战。对此,我也很欣慰。

事,女儿听得直乐。我说了对她成绩的担心,也告诉她现在她的大脑还没有发育成熟,自控力比较弱,可以帮助她规划一下时间。最终,我们约定晚上10点以后不看手机和电脑,我和她爸一起执行。看到我和爸爸的支持,女儿坦然了很多,对我们也多了理解和感恩。

回想跟孩子的关系变化,我觉得一定不要把孩子看成“炸毛的刺猬”,家长要学会为孩子托底。

本报记者 任洁 周美玉 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

家庭教育指导服务“养育新观察”系列
直播由北京市家庭教育研究会主办