

■心理关注

青春期不是急症

耐心陪伴助孩子安全“断乳”

青少年的青春期是从儿童转换成成人的心理与生理角色的过渡时期(从精神上脱离父母的心理“断乳”期),心理走向独立意向及求知欲强想摆脱父母管束,情绪多变不稳定。尤其是女生,因生理周期的影响,情绪更是阴晴难定,时而开心、时而忧郁、时而多愁善感,难以捉摸。

青春期心理变化5个阶段

1.异性疏远期:期待同性间的亲密,不喜异性。与异性接触会产生难为情、回避。

2.向往年长异性:对性一知半解的模糊期,尤其成长中缺少父爱或关注的女孩,特别会对成年或年长的异性产生依恋,或对同性男性特质强的年长女性产生好感。

3.异性渴望期:情窦初开的全面盛开季节,开始喜欢异性、想接近异性、想引起异性对自己的注意。

4.异性狂热期:对异性有狂热的占有欲;建立2种不同的情感,即纯友谊和追求初恋;对感情不固定、不专一,无法全面考虑面对的困难。

5.浪漫爱情期:可以理性把恋

爱与婚姻划清界限,开始看清对方的缺点,认真思考彼此的的未来目标、价值观、共同点等等,也开始思考对方是否适合进入婚姻,共同努力创造彼此的家。

自觉已长大,渴望独立

青春期的孩子身体已发育成熟,自觉自己已足够“强大”,而实际上心理发育未成熟,不足能力去面对挫折,故在身理与心理矛盾中纠结。对女生来说,会变得内向并自我怀疑、愧疚或忧郁等情绪,更多的是多愁善感,也会迷惑寻找人生定位与意义。他们开始寻求同龄人的支持及寻找共同感,表现为好面子,自尊心强。这阶段特别重视同伴关系,也容易受同伴影响(寻找共同感),可能会做一些并非自己意愿但同伴认同的事,明知不可为而为之,如追星、逃学、奇装异服等等。这些行为并非父母认同,但却是他们象征“长大独立”的指标。

青春期不是急症,需要耐心陪伴

青春期表现出来的不听话、叛逆等,是成长激素分泌下所产生的行为,它也是让青少年更贴近自己去了解自己生命价值的一种途径,



从而重整最棒的自己去面对成长。家中有青春期的孩子,父母得先调整好自己的情绪,用全新的目光去认识熟悉又陌生的孩子。

此阶段,作为父母,应对孩子给予充分信任,多陪伴与支持,参与他们的活动,成为孩子的引导者而不是当指挥官,并将孩子当成独立个体,平等对待。给予孩子尊重(尤其在她朋友面前)的同时给孩子适当自由空间和做决定的权力,让孩子拥有自己的私隐权(别私自翻开孩子的脸书、电话等)

青春期不是急症,不能送急诊室马上就可获得舒缓解决,它是一段生命过程,是转换成成人的一段生命锐变。在转换过程中,需要父母、老师们的耐心陪伴引导,必要时伸手给予支持。

王小梅(重庆)

老人太爱想事 不利于健康

邻居陈阿姨是位爱想事的长辈,连孙子写作文犯难这件事她都要放在心里反复琢磨。近来,她上小学二年级的孙子得了感冒,吃什么都不香,可把负责带孙的陈阿姨急坏了。“其实每天很早就上床睡了,但一躺下去,小孙子的这些事就不自觉地在脑海里打转。”陈阿姨说自己也知道想这么多事是平添烦恼,但就是控制不住,弄得自己睡不好,还影响到了老伴。

对不少老年朋友来说,烦到睡不着是件常见事。问起原因,都是爱想事、对家中大事小事处处操心惹的祸。心理专家指出,老人之所以会爱想事,多是因为缺乏安全感。随着年龄的增长,老人逐渐出现一些躯体不适,或亲情、生活环境的冷漠,从而激发他们对死亡的恐惧,加大了不安全感。当这种操心的事一多,甚至超出其能力范围时,往往会导致老人陷入焦虑之中。

老年朋友要想从忧虑中抽身,需要适当“放下”,做个糊涂的人。所谓难得糊涂,并不是真的糊涂,应该是心情要放松,学会忘记烦恼,从习惯于活在思虑中的状态里走出来,改变关注的焦点,经常运动、专为自己做点事、享受兴趣爱好。

李艳鸣(广西)



心灵鸡汤

人生有两大悲剧:一个是没有得到你心爱的东西;另一个是得到了你心爱的东西。

人生有两大快乐:一个是没有得到你心爱的东西,于是可以寻求和创造;另一个是得到了你心爱的东西,于是可以去品味和体验。

西格蒙德·弗洛伊德



人生的一天。心里有阳光,就能看到世界美好的一面。自信、宽容、感恩,让心里的阳光照亮

陈英远作(安徽)

乡医必备工具

家庭必备良方



全套定价80元(包邮)

小病不一定要上医院,本书邀请国内省内157名知名医生,解答了百多种常见病的自我防治。

1048种简便实用单方,国家名老中医审定推荐,涵盖765个病种。

多吃土豆可以防中风你知道不?有得吃但你一定会吃,著名营养学家在本书中教你136种吃出健康的办法。



扫码支付

大众卫生报 隆重出品

联系单位:湖南日报报业集团大众卫生报 联系电话:0731-84326211