



青春期的孩子

为什么“越管越对着干”？

“我说东，她说西；我让她昂首挺胸，她经常在我面前装猴子；我让她放学后早回家，她偏要拖到吃晚饭时才到家。我管她，可她偏不服管，伶牙俐齿发挥得淋漓尽致……”长沙市吴女士最近被即将上小学六年级的女儿弄疯了。在家长微信群，一说自己的境况，没想到班上同款孩子多的是。

孩子小的时候，即使再叛逆，父母们似乎都有办法“收拾”他们。不管方法是软是硬，反正孩子们总会很容易就能消停下来——至于是否很快又反复，另当别论。但是，当孩子们逐渐迈向青春期的门槛，一切似乎都变得不一样了。一般女孩在11岁前后、男孩在13岁前后，就会进入青春期（青春期较以前提前）。这个时候的亲子关系往往会进入新的阶段。那些懂得放手、保持自我成长的父母，会更容易和青春期的孩子打成一片；而那些控制欲强、一直停留原地的父母，更容易与孩子发生严重的冲突。孩子离家出走、自伤自杀的悲剧事件，很多都发生在这个年龄段前后。

孩子正处于青春期，用以前的教育方法，尤其是强制严厉、简单粗暴的家长作风式的教育，肯定是不管用了，只会让孩子的心离家长越来越远。

对于不愿意回家或故意拖延回家时间的孩子，作为家长应当怎么处理呢？首先不要想孩子怎么不听话，静下心来，从自身找找原因。你需要意识到青春期的孩子，自主意识增强了，自我意识感和自尊心也强了；他希望被尊重，被理解，被认可，被肯定；他需要心理支持，情感安慰。如果家庭不能提供温暖、平和的成长环境，父母依然采用过于严厉，简单说教的方式，等于在激发孩子的逆反意识，把孩子逼向家长期望的反面，导致过激行为的产生。所有父母都有必要了解一下，不远的将来，你将面对一个怎样的孩子，又该如何应对。

不知道该如何应对的家长不妨试试下面这些方法：

从生活入手去改变 青春期的孩子由于生理上的急剧变化，出现各种各样的心理反应，大部分是自我意识觉醒的表现形式，他们试图冲破约束和管教是正常的，甚至犯一些错误也是成长需要付出的代价。

对于青春期的孩子，生活



上父母注意让孩子独立，充分挖掘孩子的自理能力，让孩子养成处理自己生活琐事的习惯。其次从权威的影响向客观的分析引导过渡，因为社会的迅猛发展，父母常常一开口就显得很外行，权威性渐渐丢失。要避免指令式的“教育”，孩子在遇到困难、问题、挫折之后，只是需要来自父母的客观分析和引导，而且，这种分析和引导还应该是朋友式的。再次，要耐心持久地与孩子一起做他喜欢的事，接近孩子，发现优点，给予鼓励，并学会“示弱”，为孩子创造超越家长的机会。注意千万不要只重视学习，再加上许多父母付出了很多，对孩子的要求顺势拔高，出现比较持续和严重的不满情绪，影响与孩子的一切交流。

让孩子学会承担责任 处在青春期的孩子有了对事物的自我辨别能力，父母如果没有注意到孩子的变化，而是一味地像以往一样，自然就会引起孩子不满，有意跟家长对着干。要与孩子融洽相处，父母就得正确认识孩子，让孩子学会承担责任。孩子小时候对事物的认知性不强，这就需要父母提醒与帮助。孩子渐渐长大，父母习惯了孩子对自己的依赖，忽略了孩子成长，依然对孩子指手画脚，当然会让他们厌烦。

家长要会索取“爱” 不少家长在“爱”的问题上，只尽“给予”的义务，不讲“索取”。如此一来，日久天长会在孩子心中形成这样一个概念——父母的爱是应该的。因此，要向孩子索爱，让孩子学会感恩。

不要开口就下“命令” 青春期的孩子特别敏感，所以父母不要开口就是下命令，“你应该……”“你必须今天……”

如此一来，在孩子心里，你只是一个领导。其实，青春期的孩子渴望被当成大人，要让他感受到了尊重。

签一份“保密合同” 偷听孩子打电话、偷看孩子日记，或者是上网看孩子的留言等美其名曰是为了解孩子的行为，千万不要有。事实上，这是破坏孩子对家长信任度的首要杀手。和孩子签了一份“保密合同”，写下什么事情是父母可以知道的，哪些是属于孩子的秘密，然后双方违规会怎么样。

同一错误别老调重弹 对于同一错误，千万不能“老调重弹”，会引起孩子的厌烦情绪。在批评中要切中要害，简短数语指明问题，也要避免“廉价”的表扬。过多的表扬使孩子失去敏感性，会失去激励作用，甚至怀疑表扬的真实性。

接下来，请多寻找孩子的闪光点，鼓励孩子，欣赏孩子，给孩子新的积极的自我定位，建立孩子的自信系统。

改变孩子的不良行为 要想改变孩子的不良行为，并不是一朝一夕的事，更关键的是，家长的观念一定要改变，亲子间的关系模式是互动的，互相作用的。

亲子关系请从高低式（父母高位，孩子低位，父母强势，孩子弱势）的教育模式换为平等式（把孩子当朋友对待）的教育模式试试。

在青春期孩子寻求自主性的过程中，冲突和斗争几乎是不可避免的。而那些特别叛逆的孩子背后，往往都有一个原地踏步、不肯成长的父母。所以，无论孩子处于哪个年龄段，父母保持自我的觉察和成长都至关重要。

长沙大学心理学硕士 李肇英

心理辞典

海格力斯效应

希腊神话故事中有位英雄大力士，叫海格力斯，一天，他走在坎坷不平的路上，看见脚边有个像鼓起的袋子样的东西，很难看，海格力斯便踩了那东西一脚。谁知那东西不但没被海格力斯一脚踩破，反而膨胀起来，并成倍成倍地加大，这激怒了英雄海格力斯。他顺手操起一根碗口粗的木棒砸那个怪东西，好家伙，那东西竟膨胀到把路也堵死了。海格力斯奈何不了他，正在纳闷，一位圣者走到海格力斯跟前对他说：“朋友，快别动它了，忘了它，离它远去吧。它叫仇恨袋，你不惹它，它便会小如当初；你若侵犯它，它就会膨胀起来与你敌对到底。”仇恨正如海格力斯所遇到的这个袋子，开始很小，如果你忽略它，矛盾化解，它会自然消失；如果你与它过不去，加恨于它，它会加倍地报复。

“以眼还眼，以牙还牙”“以其人之道还治其人之身”“你跟我过不去，我也让你不痛快”，被称为“海格力斯效应”。这是指一对一的人际互动，是一种人际间或群体间存在的怨怨相报、致使仇恨越来越深的社会心理效应。因此生活中遇到烦恼，我们要学会正确处理，退一步海阔天空。

国家二级心理咨询师 孔自来

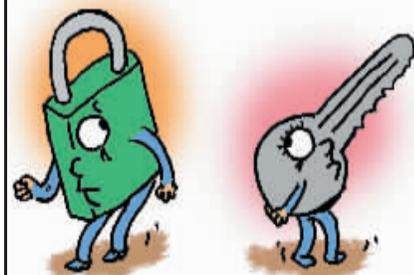
心灵鸡汤

▲ 成年人的世界里没有“容易”二字。谁都是一路学着坚强、学着忍耐、学着跟一切不如意对抗。也想过松懈和放弃，但我们更清楚地知道，不撑住，只会更难。所以，我们学会了不动声色地安慰自己，也学会了悄无声息地跟生活握手言和。

▲ 不要着急，最好的总会在最不经意的时候出现。纵使伤心也不要愁眉不展，因为你不知道谁会爱上你的笑容。

青海 卢欢

漫言漫语



钥匙和锁算是亲密不过了，可总有分离的时候。人亦如此。

安徽 陈英远 作