



和青春期孩子相处 共情和理解才是标配



以前一点小事都爱和我分享，现在回家就关上门刻意躲着我；
小时候那么听话懂事，现在动不动就顶嘴，处处对着干；
更可怕的是，孩子开始对性蠢蠢欲动，生怕他干出伤害自己的事……
这是不是正像你家的孩子？答案是肯定的。

家长朋友们，如果要问，养孩子，哪一关最难过？那么答案一定是青春期。
虽然青春期的孩子，在经济和生活上还需要父母照顾，但在精神上已经开始脱离父母的掌控了。这种突如其来的失控感就好像隐藏的定时炸弹，不知道哪天会爆发，也因此让父母操碎了心。
好多父母都头疼，本来乖巧懂事的孩子，为什么一到青春期就性情大变，行事鲁莽，相处稍有不慎，家里就会变成硝烟弥漫的战场。这也导致很多父母不敢管孩子，也不知道该怎么管孩子。

A 似乎所有教育手段到了青春期都失效

美国心理学家斯坦利·霍尔说：“青春期是一个充满犹豫不决和矛盾情绪的过渡阶段，是风雷激荡的人生时期。”这个阶段的孩子，在生理上开始成熟，进入了身体的第二发育期，男孩子变声了，女孩子身材窈窕了，身高蹭蹭增长起来了。他们的身高和视线，都和成年人差不多了。这种身体变化，会让他们认为“我是成年人了”，但是社会、老师、家长，有多少人会把一个十二三岁的孩子当成年人，给予成年人的尊重？生理成熟、心理成熟、社会认可的成熟，三者之间出现了巨大差距，这种差距导致矛盾爆发式增长，一触即发。

电视剧《大考》里，就有这样一段剧情：儿子吴家俊喜欢动漫和二次元，一直以来的梦想就是参加艺考，进入动画学院。可妈妈董碧华坚决不同意，特意辞职在家盯着儿子学习，甚至拆了儿子房间的门锁，只为随时监督他。有一回，董碧华在陪儿子学习时睡着了，儿子就偷偷地画起自己的参赛作品，不料被醒来的她抓个正着。她大发雷霆，即使儿子百般恳求，仍然毫不犹豫地毁了这幅花费儿子数月心血的参赛作品。面对被毁的画作，儿子一气之下离家出走。

这段剧情多么眼熟，不正是生活中许多家长和孩子之间不断发生的场景吗？为了让孩子好好学习，走上“正路”，父母们绞尽脑汁。然而，让亲子关系走向冰点的导火索，正是这些父母们自以为的“我是为了你好”。

这种不对等的交流只会出现这样两个结果：父母埋怨孩子不听管教，孩子厌烦父母管得太多。就像两个同极相对的磁铁，若是

没有人退让，只会同极相斥、两败俱伤。



B 闭嘴是标配，唠叨和指责是青春期的毒药

教育心理学专家李玫瑾谈到青春期抚养时曾说：孩子到了青春期，父母要做的第一件事，就是把嘴闭上。高高在上的说教、一味的指责、无穷无尽的唠叨，是青春期孩子最反抗的事情。清华附中校长王殿军也曾给青春期的家长建议：孩子处于青春期，家长要多做饭，少说话，这两点能做到，亲子关系就会改善。

知乎上有个网友曾经分享过自己的经历，他说上初中的时候突然迷上了网游，班里的好哥们隔三岔五就约着去网吧包宿，成绩因此一落千丈。受传统教育理念的影响，他妈妈遇到这种情况，除了打就是骂，意图用父母的权威来压制他。但他当时是最叛逆的时候，最反感的就是父母的这种淫威教

C 陪伴是高配，青春期的孩子比想象中更需要父母

我们经常会陷入一个误区，就是觉得“孩子到了青春期，就不是很需要父母了”。事实上，青春期的孩子看似剑拔弩张，什么都要自己做主，但这正是他们需要父母陪伴的时刻。就像《解码青春期》一书中写的：在青春期，身体和心灵的突变就像一场剧烈的风暴。每一个看上去叛逆、难以接近的孩子，都需要父母强有力的支持。

著名作家麦家曾经在《朗读者》中提到，初二的时候，有一天儿子突然之间关上了门。他的门除了吃饭和上厕所外，从来没打开。他也不允许其他人进到他的房间，不然他会离家出走。

面对叛逆的儿子，麦家

育。所以他的态度就是大不了就是打一顿，还能怎么样？但是突然有一天，他妈妈不再跟他硬碰硬了，只是做好饭，然后叫他吃饭。饭桌上也不再唠叨他的学习，只是问他饭菜合不合口味，最近有没有什么想吃的菜。时间长了，他反而有点不适应了，开始反思自己的行为和对父母的态度。数年之后，他询问母亲，当时为什么不揍他，换路数了？他妈妈说，当时就是觉得，打你骂你也没有用，一副破罐破摔的样，越打你越叛逆，我也就是想开了，成绩下降也就算了，只要没学坏就行。没想到，母亲当时的“想开”，居然就此改变了他的人生。因此，面对青春期的孩子，父母请减少唠叨和指责，闭嘴是标配。

没有放弃，而是一直陪伴他，尝试走进他的内心。做饭时，他会邀请儿子分工合作，一起完成一桌佳肴；吃饭时，主动给儿子夹菜；散步时，轻叩儿子的房门，希望他一起去；爬山时，帮儿子准备好登山鞋，儿子爬得吃力时，伸出手拉儿子一把。

虽然还是没有太多的语言交流，但麦家知道，父子的关系正在逐渐缓解，儿子的叛逆情绪慢慢地降温，一切都在向好的方向发展。

成长从来都不容易，迷茫、焦虑和痛苦往往是常态。在这个时候，作为父母，应该给予孩子陪伴、关注和支持，让孩子的心灵有依托的港湾和后盾，坚韧地守护着孩子脆弱而自由的心灵。

D 共情和理解是标配，赢得孩子，比赢了孩子更重要

其实，青春期的孩子需要的从来不是高高在上的说教，而是父母能够看见并理解自己。就像《共情力》的作者乔拉·米卡利说的：“如果没有共情，我们就无法相互寻求支持、鼓励、温存和爱。”

电影《垫底辣妹》中，女孩沙耶加的妈妈就是一个擅长共情的家长。当女儿付出了努力，成绩依然没有起色而崩溃大哭时，她没有像普通父母那样，说一些“你应该再努力一点”之类的大道理，而是温柔地说：“如果觉得太累了，放弃也没有关系，你已经很努力了呀。”

当女儿不肯交出一起抽烟的朋友名单时，她也没有说教，而是坚定地和女儿站在一边：“这孩子不想背叛朋友，真是好孩子，我深感自豪。”正因为有妈妈的理解和支持做后盾，原本贪玩、叛逆的沙耶加才能逐渐走上正轨。最终，如愿考取了日本顶级学府。

青春期孩子最擅长的事情，就是把自己的困惑精心包装后，去试探父母。孩子看似漫不经心的话语背后，一定有他的焦虑。比如，孩子跟你抱怨总考试，背后的焦虑可能是：我怕我自己考不好？考不好会不会被骂？父母爱的是好成绩还是我？比如，孩子跟你说同学打架，背后的焦虑可能是：我要是遭遇打架该怎么办？我被打了吗？妈妈会是什么反应？能不能告诉我？想要赢得青春期孩子，你就要学会听懂这些话外之音，去接纳他的问题、去回应他的需求、去看见他的脆弱。

孩子的青春期，总会有结束的一天。但孩子和父母的亲密关系，却有着截然不同的走向。父母接纳孩子的情绪，给予尊重和理解，亲子关系走向和谐；父母采取错误的方式，动辄打骂、控制，亲子关系走向疏离。孩子的青春期，需要父母在场，更需要父母不断学习，引导孩子成长。

国家二级心理咨询师 华玛

