

一提到青春期的孩子,很多家长会有说不完的话:为何孩子越来越不愿意和我沟通了?怎么批评几句就立马发火闹脾气?叛逆、脾气大、不好管……面对青春期的孩子,家长该如何从容应对呢?听听炎陵县教育人怎么说。



扫码看详情

## 拥抱冷子的“疾风骤雨”

# 家教周刊

本期联合出品:炎陵县教育局  
主持单位:炎陵县心理健康学科基地  
主持人:袁江 陈婧 刁珊珊

共绘同心圆

名师来支招

### 收服班级“刺头”

湖南省炎陵县堽溪乡学校 赵静

小安成绩不错,身为班主任的我却发现他并不“老实”:擅拨同寝同学半夜玩手机、打牌,发动学生顶撞、欺压新老师……他的反叛在暗处汹涌。

我多次找他谈话,他非但没有悔改,反而认为我刻意针对他,有几次甚至和我发生了激烈冲突。贸然惩罚显然不可取,怎么办呢?

我把视角投入他的家庭,进行了几次家访。我了解到,小安家庭经济困难,父母离异且父亲

患有精神疾病。在小安奶奶口中,我还看到了他的另一面:做饭、喂鸡,包揽一切家务。我回想起对他说过“你是家庭的希望,你应该更懂些事”,内心刺痛。在家中,小安已经做到了最好。在学校的种种反叛,何尝不是孩子的释放呢?

得知小安非常想念外地多年未见的妈妈,我联系上了他妈妈,和她沟通了小安的境况,希望她能和小安联系,哪怕只是简单的聊家常。定期和母亲通话

后,小安有了倾诉烦恼、表达思念的渠道,戾气减了不少。

他的进步,我看在眼里。一天,我将他叫来办公室,送给他一个来自他妈妈的礼物,并借机坦白了自己所做的一切。从孩子先是错愕到、逐渐噙满眼泪的眼睛里,我知道小安已全然明了我的用心。

备战中考时,一向爱玩手机的小安主动将手机交给我保管,后来如愿考上高中。直到现在小安依然把我当成知心朋友。

### 同行共育,守望成长

炎陵中学 李稻芬

儿子进入初中后,家里便多了一扇经常紧闭的房门,那个曾经乖巧听话的孩子开始变得陌生。“叛逆”来袭,作为家长,措手不及。所幸,陷入焦虑困惑之际,我在家校共育的过程中逐渐找到了方向。

最先察觉到了孩子变化的,是班主任老师。她联系我进行了一次深入谈话,科普了青春期孩子的性格特征。“过激的管束只会适得其反。”回家的路上,我不断地回忆自己与孩子这段时间的相处。

校运会时,班主任邀请我担任校运会的志愿者,让我参与后勤保障工作。这两天的活

动,我看到了孩子在平时完全不一样的一面。运动员们比赛时,全班集体为他加油助威;完成比赛项目的运动员们,会有一对一的同学去搀扶、照顾。这个过程中,儿子的坚强、智慧和团队协作能力,都让我刮目相看。那一刻我突然醒悟:孩子已经长大了,需要我用新的眼光去看待他。

回到家后,我开始调整自己的教育方式。我不再唠叨他的学习成绩,而是关心他在学校的感受。我们一起制定了家庭规则,给予他一定的自主权。周末我们一起打球、做作业、看电影,为他取得的进步欢

呼。我们还开设家庭会议,分享一周的喜怒哀乐。儿子逐渐对我敞开了心扉,开始和我分享他的梦想和烦恼。

我也积极参与学校的家长志愿者活动,通过与其他家长的交流,我收获了更多的教育经验。在与孩子的老师保持密切沟通中,我能及时掌握孩子在学校的动态,做到家庭和学校的无缝对接。

随着时间的推移,孩子的叛逆行为逐渐减少。他的学习成绩稳步提升,更重要的是,他变得更加自信和开朗,愿意在一些事情上咨询我的意见。他的房门不再紧闭,客厅恢复了往日的热闹,我们的家庭关系变得更加亲密和谐。

### 家教,是给孩子最好的修养

炎陵县教育局基层教育服务中心主任 刘欣昕

家教之我见

如果说学校教育是孩子获得知识的窗口,那么家庭教育则是培养孩子良好性格、优良品质、坚韧意志的关键所在。在家庭教育上,我有这样一些理解和主张。

**要相信“历练”的力量。**家庭是孩子成长的摇篮,所有的事情需要孩子自己去经历。倘若家长代替孩子想事情,为孩子准备好一切,实则是在剥夺孩子历练与成长的机会。鼓励孩子独立,让孩子从小能够自食其力,

在坦途中能茁壮成长,在逆境时也不能轻言放弃。

**要相信“改变”的力量。**不听话的孩子在别人眼里可能是坏孩子,但是只要能够容忍和接纳他们的“不听话”,给予他们正确的引导,对他们施以足够的信任和耐心,不抑制他们的天性和创造力,终有一天,他们会成为敢说敢做、敢于担当的人。

**要相信“榜样”的力量。**父母的影子,就是孩子的样子。作为父母,其实不需要太多的

说教,只需要用实际行动去影响孩子,给他们做好榜样。没有教不好的孩子,只有做不好的人。父母希望孩子成为什么样的人,父母自己首先要成为那样的人。

改变教育,必须改变家长。发展教育,必须先发展家庭教育。一个有着正能量的家长,一个有着良好健康观念的家庭教育,才能够培养出内心强大的孩子,也才能给孩子最好的修养,给这个社会最好的家风。

别和青春期的孩子较劲



黄新年 炎陵县心理健康学科基地主持人

“不知道从什么时候开始,我和儿子变得像仇人一样,只要我一开口,无论说什么,他都会和我对着干。”孩子进入青春期,总能听到家长这样的“诉苦”。

青春期叛逆,如果家长仅将目光聚焦于孩子的表面行为,很可能导致亲子关系紧张关系的升级。在面对青春期孩子的叛逆问题时,可以尝试以下几个方法。

#### 共情孩子 减少沟通阻力

很多家长回家看到孩子没写作业而在玩手机时,第一时间会感到愤怒。换位思考一下,自己在结束一天繁忙的工作后,不也同样希望能有片刻的休憩吗?其实,家长可以先表达理解孩子想先放松的心情,再在彼此情绪舒缓的前提下,提出对他的期望和改进意见。

#### 与孩子一起寻找解压方式

创新亲子陪伴模式,增强亲子互动的深度与质量,让孩子在日常点滴中体会到生活的美好,能够有效缓解青春期叛逆问题。比如陪孩子一起做运动,根据孩子的爱好养动、植物等等。

#### 学会适当“放手”

当家长的教育意图过于明显时,青春期孩子往往会不自觉地产生抗拒情绪。适当“放手”,反而能让孩子成长得更快、更好。

比如,可以让孩子自己决定学习时间,但要求他们完成作业。如果孩子因为没有及时完成作业而得了低分,让他们自己承担后果,而不是帮他们找借口。当孩子面临选择时,与其直接告诉他们该怎么做,不如引导他们思考各种选择的后果。对于一些原则性问题,如安全、健康等,要坚持自己的立场。当孩子做得好时,给予肯定和鼓励。

“放手”是相信过程,而不是执着于结果。家长需要给予孩子足够的空间和信任,让他们自己去尝试、去体验,用行动告诉孩子:我相信你有能力做好。