

正值暑假 你的亲子关系“中暑”了吗？

家教沙龙

最近,上海市精神卫生中心副主任医师乔颖接到了高中同学的电话,气愤诉说起家里的“青春期”。“老同学,作为精神心理科医生,快来开导我一下!不是她‘阵亡’,就是我发病。15岁了,每天在家不是躺吃,就是玩手机,初三怎么办啊?”

正值暑假,一些家庭中的青春期亲子关系亮起红灯,医院里的相关门诊人头攒动。炎炎夏日,亲子关系“中暑”了,该怎么办?

A 家长们不可不知的青春期

“孩子以前非常乖,但最近几年她变得不听话了,一争吵就说‘要独立空间’,没办法沟通。”这是不少青春期孩子家长的“共同心声”。青春期作为一个特殊的成长阶段,一直被热议。家长们也经历过自己的青春期,但扪心自问,每个家长都真正懂得青春期吗?

在心理学家埃里克森的心理发展八阶段理论中,将12岁至20岁归为青春期阶段。在这一阶段,青少年无论从生理上、心理上、社会角色等都发生巨大变化。

首先,身体飞速成长。因为荷尔蒙分泌旺盛,青少年的身体快速成长,出现体重上升、身高增长、第二性征凸显等表现。其次,大脑各区域成长速度有差异,人类大脑分为多个脑区,并各司其职。在青春期,各脑区发育速度不一致,速度最快的是主导思维、情感、记忆的额叶、顶叶和海马体,所以孩子们思维敏捷、记忆力强,且很敏感。第三,自我意识不断上升。青少年开始出现强烈的自我意识,要求独立,需要被尊重等。第四,认知功能高度发展。他们具有接受新鲜事物快、学习能力强、思维敏锐、想象活跃等特点,容易被新鲜事物吸引。第五,情绪反应波动明显。孩子们情感丰富,但不稳定,比如遇到事情很容易情绪爆发,大吵大闹或崩溃大哭,但过一会儿又恢复平静,表现“来得快、去得也快”。

正因为这些变化,青少年往往做事或学习凭兴趣,凭心情,认为自己已长大,企图用大人的身份去抉择、行事,不希望别人多管束,甚至专门和家长作对,以此显示自我个性。而家长会觉得孩子变得“不懂事、不听话”了。

B 孩子比想象中更需要家长支持

其实,青春期阶段的孩子们也很恐慌。因为感觉到自己长大了,“爸妈到底还爱我吗?”这是一个孩子萦绕心头、但绝对问不出口的问题。更深层次的恐惧还有:“长大了,是不是意味着总有一天会像爸妈那样离开家庭?我该怎么办?”

于是,他们会反复试探,“我就是挑战你,看看你是否还爱我?”“我就是不听你的,看你

怎么办?”而且,这个阶段,孩子们正在面临很多“困难”,比如,他们不知道如何去对抗自己想打游戏的欲望,不知道怎么面对紧张的中考、高考,也不知道自己为什么会喜欢和异性聊天等。

所以,充满了无助的时候,他们最需要的其实是来自父母的帮助,而不是父母说“行,我不管你了”。

C 从“交警”到“教练”,家长要学会角色转换

很多家长会疑惑,爸妈就是爸妈,怎么还会有新角色?其实,在孩子们不同的成长阶段,父母的角色是会发生变化的。在幼孩时期,父母更多的是生活照料,角色像是“交警”,孩子就像车辆,父母让通行就通行,让停止就停止。到青春期,游戏规则变了,父母的身份也随之变化,更像“教练”,肩负起一个更重要的职责——训

练和教会孩子“应对比赛”。

同时,好的教练需具备四个特征:第一,关注个性,而不是只看结果;第二,会故意主动讨论“毁灭性的失败”,比如自残、危险驾驶等;第三,用价值观而非情绪来交流,也就是自己情绪稳定、认知鲜明;第四,学会放手,比赛还得让孩子自己打。

D “顶嘴”是孩子自我意识在觉醒

有的家长会说,家长学会角色转换的前提是遇到一个可以沟通的孩子。乔颖讲述了老同学对其爱顶嘴儿子的抱怨:“他期末考试班级倒数,我问原因,他说跟老师合不来。我再问,七门功课六门平均分以下,都因为和老师合不来?他回答,巧了,性格不好的老师,都来教我们班了。我说,你嘴巴怎么这么硬?他更气人地说,嘴巴不硬的话,会从脸上掉下来!”

乔颖则表示,孩子顶嘴,是因为他们的自我意识在觉醒。弗吉尼亚大学曾跟踪调研过150名13岁的孩子,最终发现:那些在家跟爸妈经常争论的小孩,更能轻松应对意见分歧,更能冷静承受压力,职场表现也更优秀。

“听话”未必是孩子的好品质,敢于质疑、争辩,恰是孩子独立性和批判思维发展的表现。孩子顶嘴时,恰是他们锻炼思维力、反应力、判断力、语言力的最佳时机。如果家长可以理性应对,甚至合理说服,不仅会获得青少年的崇拜,更可以了解孩子的内心深层的见解。

可惜的是,部分家长正在“镇压”孩子思维飞跃的机会,因为,自己“吵不过”,感觉尊严受到挑战。

这种亲子关系“拉扯阶段”,其实可以用一

些策略。教会孩子用理性的方式顶嘴或争辩,是父母可以做的。比如,听孩子把话说完,而后尝试表达“我知道你很生气”;设立底线,如果孩子的顶嘴很无礼,建议这样引导:“我知道你现在很生气,等你冷静下来,我们再谈好吗?”“我尊重你的感受,但我不能接受你的做法……”家长别自己生闷气,不妨把孩子的顶嘴转化为亲子沟通的契机,展开新的对话。

青春期的内心世界是异常丰富的,常萦绕着关于“我”的问题,比如“我是怎样的人”“别人对我印象如何”,他们对周遭评价很敏感,害怕被否定。作为父母,不要做傲慢的成年人,应努力学习并走近孩子。最后,乔颖建议,在这个炎夏,家长们要先给自己的情绪“降降温”。同时分享了一段话与家长共勉:这个世界上,有两种人最能容忍你的坏脾气。一种是爱你的人,因为爱你,所以包容。还有一种是怕你的人,因为怕你,只能让步。如果这两种人合二为一,那就是孩子。他们爱自己的父母,面对父母的脾气,最后还是原谅了。他们也怕父母的坏脾气,因为那简直就是他们世界里的狂风暴雨。本报综合

致敬最可爱的人 献礼建军节

——潍城区智群学校开展建军节主题实践活动

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 郭超 通讯员 王晶)为进一步弘扬拥军优属、拥政爱民的光荣传统,切实做好双拥工作,在“八一”建军节来临之际,潍城区智群学校组织开展了“致敬最可爱的人,献礼建军节”主题实践活动,用实际行动表达对军人的崇敬之情。

观英雄事迹,明节日由来。为了让同学们重温历史,激发爱国情怀,学校组织学生利用假期观看红色电影,阅读红色经典,在影像和文字的历史积淀中,感悟红色革命精神。

讲英雄故事,传亮剑精神。为进一步让学生感受军人不屈不挠、敢于亮剑的斗争精神,学校组织

开展了“英雄故事会”活动。学生或讲或演,感染了每一位听众,呈现了一场精彩的红色故事展示。

敬英雄楷模,访红色遗址。学生在父母带领下走进潍县战役纪念馆等红色教育基地,感受革命先烈牺牲奉献精神。同时,鼓励学生向身边的现役、退役军人献上节日的祝福。

绘英雄形象,展军人英姿。学生通过绘画的方式,将军人形象展现得淋漓尽致,用色彩描绘赤诚的爱国之心。

此次活动的开展,让学生用不同方式为“最可爱的人”送上祝福和敬意,同时也让同学们增强意志、培养了良好品质。

