

家有初中生 遇到这些困惑不用慌

孩子上了初中后，很多家长发现孩子突然发生了很大的变化。初中生在初中面临着诸多的压力和挑战，同时正处于青春期这一特殊阶段，生理和心理都在发生着变化。由于中学生在性格、思想和行为等方面各有不同，因此在心理疏导中要根据其特点进行针对性地指导和帮助。

为了帮助家长更好地引导孩子，解决初中生的心理健康问题，保障学生健康成长，近日，记者采访了有着十余年教学经验的潍坊实验中学专业级家庭教育指导师、心理健康教育专职教师刘娜，听她讲述关于呵护初中生心理健康的那些事。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛



面对“中二少年” 家长怎样破局

近日，家住潍城区帝华城小区的吴女士谈到自家女儿时说，孩子之前一直很听话，成绩也不错，可到了初二就经常和家长顶嘴，让她做点事情总是爱答不理的，学习成绩也下降了许多。更令吴女士伤脑筋的是，班主任跟她谈话时说女儿上课打瞌睡，不认真听讲，有时还会在课上和老师顶嘴……面对这样的情况，吴女士不知该如何应对了。

孩子怎么突然就变成这样了呢？为什么会有这么大的变化呢？

刘娜在接受采访时解释说，目前在初中阶段，流传着这样一句话——初一不分上下，初二两极分化，初三天上地下。意思是说，初二是初中的一道坎，是学生情绪多变、青春期萌发的一个“危险阶段”。初一的学生刚从小学升上初中，对新环境还很陌生，需要一个适应过程，而初三的学生则因升学压力不得不全身心投入学习。相比之下，初二的学生既熟悉学习环境，又没有明显的压力，生理上的变化也让他们更需要个性发展的空间，网络上又把这一时期的青少年称为“中二少年”，把这一时期的独特心理和行为称为“中二病”。

面对“中二少年”，家长又该如何破局？

刘娜说，“中二病”是孩子成长过程中必经的一个阶段，家长之所以感到焦虑、困惑，是因为他们没有随着孩子成长而成长，他们觉得自己的权威受到了挑战，因此，双方之间才会产生冲突。家长和老师都应特别关注这个时期孩子的变化，在接受理解的基础上从容应对、不急不躁、坦率交流，同时要给予孩子一定的空间、自由，让其健康成长。

提到吴女士女儿成绩有所下降的问题，刘娜表示，其实孩子嘴上不说，心里肯定也是着急的，所以建议家长要先撇开孩子的成绩不谈，重点关注孩子在学习中遇到的问题，和孩子一起分析并找出原因，共同寻找解决办法，这样才能从根本上解决问题，这是关键。家长要与孩子成为“一个战壕里的战友”，多去换位思考，帮助孩子把学习上的难题解决了，成绩自然就上去了。

同时，家长要注意调整 and 孩子的沟通方式，时刻关注孩子的心理变化。大多数家长在孩子上初二以前，习惯于用“大家长式”进行管教。随着青春期的到来，孩子逐渐长大，自我意识也随之增强，这个时候家长就要改变与孩子的交流方式，要守住自己的情绪，学会聆听，不要随意打断孩子的发言。如遇孩子心情烦躁，不愿跟家长交流时，切记不要步步紧逼，可采取其他方法，比如给孩子写个小纸条、发个短信等方式，从细节上关注孩子，让孩子慢慢打开心结，引导他们走过这段特殊而美好的青春时光。



小学成绩优秀 初中“一落千丈”怎么办

记者采访了解到，许多初中生家长都面临过一个令人担忧的问题，那就是孩子在小学时表现出色，但一到初中，孩子的成绩就会出现明显波动，甚至在小学名列前茅的学生，进入初中后也有突然掉队的。这一现象不仅让家长焦虑，也给孩子带来了不小挫折感。

明明孩子很聪明，小学成绩也很好，怎么到了初中成绩就“一落千丈”呢？

刘娜说，孩子从小学升到初中，学习负担通常会显著增加，这是许多孩子成绩下滑的主要原因之一。与小学相比，初中课程更加复杂，涉及更多的学科和知识点，孩子需要花更多的时间来完成作业、复习课程和准备考试。同时，学科分化也变得更加明显，需要应对多门课程挑战。这种学习负担的增加可能会导致一些孩子感到压力重重，随之影响其学习兴趣和动力。这种情况下，孩子可能会感到学习变得无聊和枯燥，对学校课程失去热情，从而不再积极主动学习，只是为了应付考试而勉强学习。这种缺乏学习动力和兴趣的态度，往往就会导致成绩下降。

那么，遇到这种情况，家长们该怎么做呢？

首先，要帮助孩子应对初中的学业压力，家长们可以帮助他们建立良好的学习习惯。这包括制订合理的学习计划、时间分配来完成作业和复习课程。此外，鼓励孩子采用高效的学习方法，如主动提问、理解概念、进行课外阅读等，这些好的习惯和学习方法也可以帮助孩子更好地应对学习负担的增加。

家长也可以通过激发孩子的学习兴趣来帮助他们保持学习的动力。在平时聊天时，有意识地去与孩子讨论他们的职业兴趣和未来目标，以帮助他们明确学习的重要性。有时，孩子自己制订的规划目标，更能激发孩子积极主动地学习知识和技能潜力。家长们还要经常给予孩子鼓励和支持、安慰和理解，更要相信他们有足够的力量克服困难。健康的身体和头脑也可以提高学习效率，让孩子每天参加一些户外活动和运动。同时，保证孩子有足够的睡眠时间，以便减轻压力和疲劳。

刘娜还提醒各位家长，一定要重视在小学阶段的阅读积累，这是非常关键的一项。更多的阅读量能使孩子的基础知识更扎实，即便在应对灵活性不断增加的考试难度时，当积累量达到一定程度后，孩子也能游刃有余地驾驭。字词基础、阅读能力、上课专注力、逻辑思维能力以及心理健康指数，这几项基础打得好，到了初中大都不会掉队，就算一时掉队，经过调整，孩子的学习成绩也会很快提升上来。

