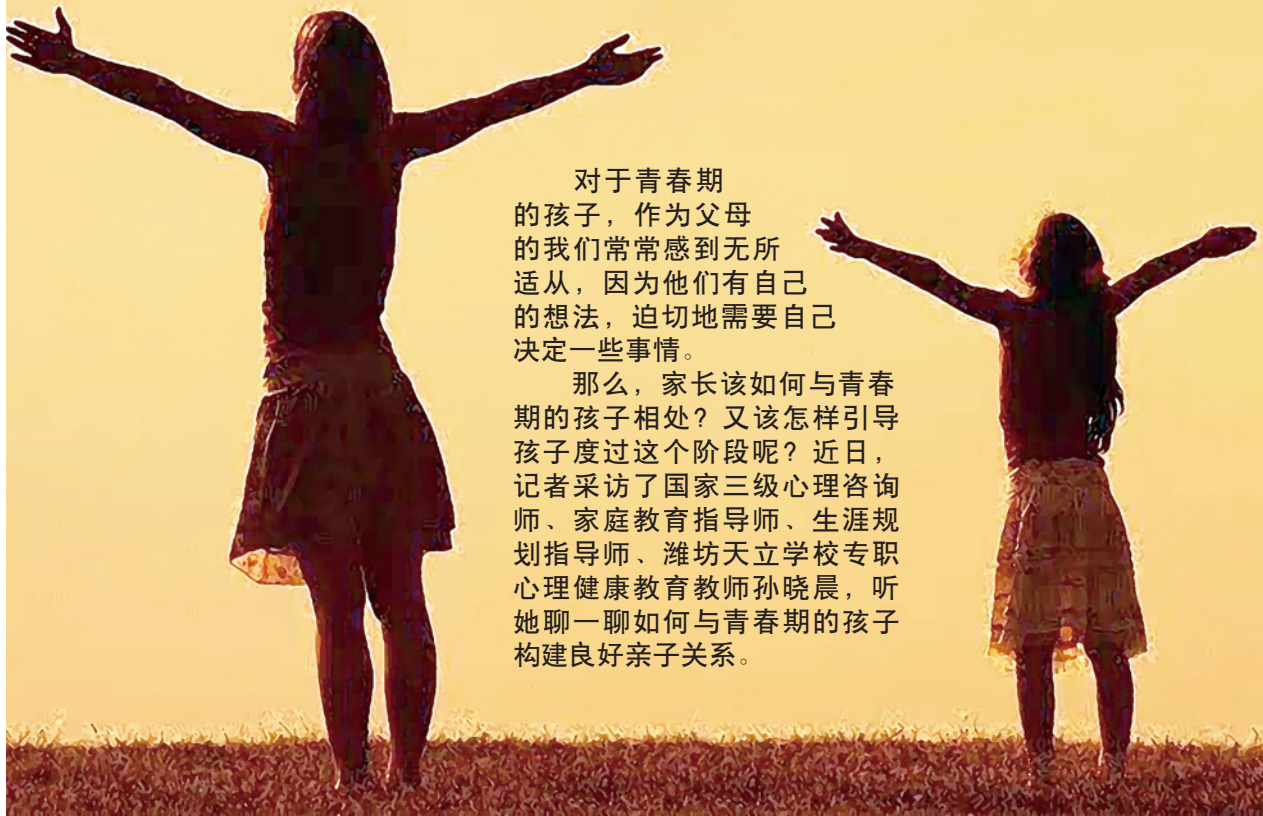


青春期阶段 父母该怎么和孩子相处



对于青春期的孩子，作为父母的我们常常感到无所适从，因为他们有自己的想法，迫切地需要自己决定一些事情。

那么，家长该如何与青春期的孩子相处？又该怎样引导孩子度过这个阶段呢？近日，记者采访了国家三级心理咨询师、家庭教育指导师、生涯规划指导师、潍坊天立学校专职心理健康教育教师孙晓晨，听她聊一聊如何与青春期的孩子构建良好亲子关系。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

找准角色定位,做孩子成长的“副驾驶”

孙晓晨说，在人生成长的征途中，青春期犹如一座桥梁，连接着稚嫩与成熟。此时，父母的角色如同那智慧的“副驾驶”，不仅引领方向，更在关键时刻给予恰到好处的引导而非束缚。如果父母坐错了位置，关系也就随之错位，自然矛盾不断。

孙晓晨建议家长可以通过巧妙的提问、经验的分享与温和的建议，激发孩子内心的思考火花，让孩子的每一次决定都成为其成长的阶梯，而非强加意志的枷锁。在家里，可以定期召开温馨会议，父母以开放的心态去拥抱孩子的不同声音，用非评判的耳朵倾听每一份心声，这些都能让孩子感受到来自家人的关爱。

减少亲子冲突,要学“说软话,做硬事”

在孩子的成长征途中，家长的角色举足轻重，既是导航的舵手，也是照亮前路的灯塔。掌握“说软话，做硬事”的艺术，是每位家长不可或缺的成长课题。那么，面对青春期这一特殊阶段，家长应如何精准把握“软”与“硬”的尺度呢？

孙晓晨解释，面对青春期孩子可能出现的种种挑战与问题，家长往往因过度焦虑而不自觉地传递压力，采用强硬、威胁的话语试图规范孩子的行为。然而，这种策略往往适得其反。要么孩子对此置若罔闻，继续我行我素；要么孩子深受伤害，自尊心受挫，反而加剧叛逆情绪。

那么，家长又该怎样做呢？孙晓晨建议，家长应学会说“软话”，即在情感层面与孩子建立深厚的连接，沟通时聚焦于具体行为而非个人评价，以

同时，家长还要与孩子携手划定清晰的界限，这样既能保障家庭的和谐秩序，也可以让孩子学会责任与自律。在情感的世界里，父母是孩子最坚实的后盾，他们温暖的拥抱、鼓励的话语、深情的目光都让孩子深深感受到爱的滋养，生出自信的种子，茁壮成长。

孙晓晨表示，家务的分工可以让孩子在实践中学会担当，自我管理的技能则为未来独立生活铺设基石。家长与孩子一同踏上学习之旅，不断充实自己，以更加科学的方式陪伴成长，共同探索世界的奥秘。在共同兴趣的引领下，親子间的心灵更加贴近。

理解和支持的态度倾听孩子的心声。同时，做“硬事”则意味着在原则与界限上毫不妥协，明确告诉孩子“我爱你，但你是独立的个体，必须为自己的选择和行为负责”。

作为家长，在孩子的不同成长阶段，提供建议、预警潜在后果，并在必要时伸出援手，是应尽的责任。但更为关键的是，要让孩子认识到，家长的意见仅是参考，最终的决定权与责任在于他们自身。同时，无论风云变幻，家长始终是孩子最坚实的后盾，给予他们无条件的爱与支持。

既包含温情连接又体现适度放手的亲子关系，正是青春期孩子内心最深处的渴望。家长需灵活运用“软话”与“硬事”的智慧，陪伴孩子平稳度过这段充满挑战与机遇的成长岁月。

积极改变,做孩子的引导者与陪伴者

与青春期的孩子相处，是一门细腻而复杂的艺术。孙晓晨说，其中，最为关键的一点就是，家长不必急于成为他们眼中那个无可挑剔的“对的人”。在这个阶段，孩子正经历着身心的巨大变化，情绪波动、自我认知的探索以及对独立的渴望交织成一幅复杂多变的画卷。作为父母或长辈，角色应当转变为引导者与陪伴者，而非单纯的对错评判者。

面对与孩子间的矛盾与冲突，家长要选择主动改变，而非固执己见。这种改变，不在于家长们是否完美无缺，而在于是否愿意倾听、理解和适应孩子的成长节奏。

当家长和孩子发生冲突之后，家长能否展现出

自我反思与调整的姿态，这份行动本身就蕴含着强大的正能量。它如同春风化雨，悄悄滋润着孩子的心田，也能让原本紧绷的神经得以放松，动荡不安的内心逐渐找回宁静与安稳。

孩子们在这样的氛围中，渐渐会感受到被尊重与理解，进而更加自信地探索自我、面对挑战。当他们学会了如何在矛盾中寻找成长的机会，如何在逆境中保持坚韧不拔时，也就为他们未来的人生旅程奠定了坚实的基础。

让孩子养成好习惯 暑假需做好这些事

□潍坊日报社全媒体记者 赵春晖

暑假已经到来，这是培养孩子好习惯的最佳时机。如果利用假期默默努力，积蓄能量，开学时或许会让孩子一鸣惊人。近日，潍坊市教育局提醒广大家长，利用假期养成这些好习惯，能让孩子受益终生。

规律生活 生活有规律是身体健康的因素之一。暑假中，帮助孩子养成有规律的生活习惯，比如每天几点起床、吃早饭、做作业、阅读、睡觉。在规律生活下长大的孩子，做任何事情都会自发地制订计划，而且比较有耐力。

参与劳动 做家务不仅是一种能力，更是伴随孩子一生的财富。家长可以给孩子安排一些家务或劳动，让孩子养成热爱劳动的好习惯，让他明白自己是家庭中的一员，有义务帮家里分担一些事情。

坚持锻炼 爱运动的孩子，身体韧劲十足，内心能量十足。因此，假期里要给孩子制订锻炼计划，每天保证足量且科学的锻炼。

坚持阅读 阅读教会孩子思考表达、感悟人生。家长可以多给孩子买几本课外书，让孩子趁着假期坚持阅读，养成良好的阅读习惯。同时，父母的言传身教也很重要，假期可以经常陪孩子读书，帮孩子养成爱阅读、坚持阅读的好习惯。

预习新课 提前预习，是培养孩子自主学习的精神和自学能力、提高听课效率的重要途径。提前预习教材，自主查找资料，研究新知识的要点、重点，发现疑难问题可以在新学期的课堂内重点解决，从而掌握听课的主动权，使听课具有针对性。长期坚持预习，孩子会变得越来越自觉，也会变得越来越会学习。因此，建议家长帮孩子制订预习计划，提前预习新课，为迎接新学期的挑战做足准备。

时间管理 假期是孩子养成良好时间观念的好时机，家长可以告诉孩子怎样实施暑期计划，如注意计划的条理性，分清事情的先后顺序；注意计划的重点性，分清事情的轻重缓急；注意计划的统筹性，分清什么是需要做的，什么是不必要做的。

早起晨读 一日之计在于晨。首先，晨读可以培养孩子的专注力。孩子在晨读时，应该一字不落读，不重复、不加字、不减字，还要读出感情，读出感悟，全神贯注才能读好。其次，晨读可以提高孩子的记忆力。有研究发现，人在清晨时记忆力比较好，早起读书，大量诵读，不知不觉就把知识记住了，还能提高记忆力。

查漏补缺 复习就是消化知识，加深理解和记忆，达到举一反三。复习也就是通过对知识、对解决问题的思路进行提炼，进行归纳整理，这是一种事半功倍的学习方法。家长可以让孩子利用假期时间，对学过的重点知识进行复习，查漏补缺，既可以加深印象，也更利于形成体系。

提高效率 放假之后，很多孩子容易变得拖拉，自控能力变差。这种拖拉，短期内会耽误假期作业，时间长了，一旦形成不良习惯，改正起来就会非常困难，影响开学后的学习状态，甚至可能影响孩子的学业与成长。因此，要培养孩子养成“凡事赶早不赶晚”的意识，这样可以有充裕的时间应对可能的突发事件，从而养成从容的心态。

坚持练字 练习书法需要专注、耐心和毅力，这些品质对于孩子的成长具有重要意义。通过暑假练字，可以帮助孩子们养成良好的学习习惯和生活习惯，使他们更加自律和有条理。同时，书法练习需要孩子全神贯注地观察每一个笔画的位置、方向和力度，这有助于提高孩子的专注力和观察力。