



孩子步入青春期后，会遭遇诸多“少年特有的烦恼”。在这个阶段，孩子面对一些情感波动，往往会采取一些不合理的发泄方式，这让家长们感到十分苦恼。实际上，青春期不仅意味着身体的成熟，也伴随着心理和情感的复杂变化，而这一阶段的变化是丰富且强烈的，对孩子和家长来说都是一种挑战。近日，记者采访了国家二级心理咨询师、潍坊市心理健康教育名师工作室主持人、潍坊市滨海中学心理教研室主任王兆勇，了解如何与青春期孩子进行有效沟通的经验和建议。

对青春期的“心”变化 家长正确引导是关键



□潍坊日报社全媒体记者 何赛

青春期的孩子身上发生了什么

“青春期”是个体生长发育的第二个高峰期，心理学上一般将青春期的年龄范围定为11岁-18岁。进入青春期后，孩子身体各方面都在迅速发育并逐渐成熟，而心理发展速度则相对平稳，由此造成身心发展不平衡的特殊矛盾，使他们面临一系列心理危机。认识到青春期可能会面临的挑战，发挥自身的力量，或借助外界的帮助来共同应对挑战，将有利于青春期孩子更好地理解青春期的变化，更顺利地度过这个阶段。

王兆勇说，要求被人理解，要求摆脱被支配的地位而谋求人格的独立是青春期孩子的普遍心理特征。这一时期的青少年对外界干预力量往往持有排斥的意识和行为倾向。随着理解能力和逻辑思维能力的快速增强，他们的自我意识与情绪感知也迅速发展，对自己各个方面的关注度不断提高，对人际关系的需求也日益增多，渴望被理解、尊重和接纳。然而，由于青春期大脑各区域发育不平衡，特别是负责冲动控制与理性决策的前额叶皮质发育尚不成熟，加之体内激素的迅速变化，使得青少年的情绪呈现出不稳定的特点，具有两极性、爆发性，甚至可能出现冲动行为。青少年的情绪也很容易受到外界环境的影响，如学业压力的增加、亲子关系、同伴关系以及网络传媒等因素都可能产生影响。

王兆勇表示，青春期是孩子心理发展独立与依赖的矛盾阶段。一方面，他们希望自己具备独立能力，能够自主处理各种问题；另一方面，在面对困难和挑战时，他们又希望得到家长的支持和帮助。因此，家长在这一阶段需要把握好引导的度，既要给予孩子足够的空间让他们自由发展，又要在他们需要时提供必要的支持和帮助，避免孩子因缺乏方向感和支持而感到迷茫，或因个人隐私被侵犯而感到被幼稚化对待。

家长要保持平常心，换种沟通方式

王兆勇说，家长首先要了解孩子脾气暴躁的原因。可能与孩子的生理需求未得到满足（如饥饿、疲劳）、心理压力过大（如学习负担重、人际关系紧张）、环境刺激过多（如噪音、色彩过于鲜艳）或情感需求被忽视等因素有关。家长们通过细心观察和耐心沟通，准确地把握问题的症结所在，有针对性地采取措施。

其次，要营造温馨的家庭氛围。稳定、和谐的家庭环境是孩子情绪稳定的重要保障。家长要努力营造温馨、积极的家庭氛围，减少家庭成员的冲突和争吵，让孩子感受到家的温暖和支持。保持家庭生活的规律性和有序性，如设置固定的作息时间、饮食习惯等，这些有助于孩子形成良好的情绪调节习惯。

此外，家长应在平时的交流中，教授孩子一些情绪管理小技巧。可以通过游戏、户外运动等方式，帮助孩子认识和理解情绪，包括积极情绪和消极情绪。鼓励孩子用适当的方式表达自己的情绪，比如画画、写日记等，找一个合适的情绪宣泄口。最为重要的是，家长要耐心倾听孩子的心声，在接纳孩子情绪的基础上，给予他们理解和支持。

家长的应对方式很重要

面对孩子青春期的“叛逆”，王兆勇提醒家长要采取正确的应对方式，特别是在有多个孩子的家庭中，父母应确保平等对待每个孩子，不可忽视任何一方感受。

有些家长错误地认为，面对青春期的孩子，以暴制暴是最有效的手段，打骂能解决所有问题。其实，这种做法不仅无法解决问题，反而会让孩子的情绪更加失控，甚至让孩子也变成“暴脾气”。一个长期遭受暴力对待的孩子，其身体和心理都会受到极大的伤害，心理可能也会变得极端，亲子关系更是会受到严重影响。还有一部分家长，抱着“孩子长大就会懂事”的想法，对孩子听之任之，放任自流。这种做法也是不可取的，因为过度放任可能会让孩子养成不听话的习惯，甚至在未来酿成更严重的后果。

面对青春期孩子的发展和变化，家长需要采取正确的应对方式，既要避免暴力对待，也不能过度放任或冷漠忽视。可以引导孩子寻求解决方案，如果家长不能合理应对，可以向专业人士寻求帮助。特别是当“青春的烦恼”与生命安全、身心疾病、违法犯罪等相关时，需要及时、勇敢地向专业人士求助。

希望家长们可以通过耐心、理解和正确引导，帮助孩子度过这一特殊阶段，促进孩子健康快乐成长。



教给孩子合理的宣泄方式

面对青春期的孩子，父母要有一种接纳、包容的心态。如何疏导孩子的负面情绪呢？可以在遵循“不伤害或影响他人，不伤害或影响自己”的原则前提下合理宣泄。

宣泄方式列举：

(1)“跑”出来。当情绪焦虑或愤怒失控时，让孩子立刻冲出去跑步，跑个800米下来，孩子的情绪就宣泄得差不多了。

(2)“喊”出来。可以带孩子到空旷无人的地方或山谷大声地呐喊，释放压力和情绪。

(3)“说”出来。可以让孩子找一个信任的人，跟他倾诉自己的烦恼或焦虑、不满的情绪，当得到他人的倾听和支持，孩子的情绪也会得到疏解。

(4)“写”出来。有些情绪比较复杂，而孩子又没有倾诉的对象，可以让孩子把事件、经历、想法、感受、期待、渴望、转换想法、新的感受、建议等写下来，也可以疏导情绪。

处理完情绪之后，父母还可以跟孩子探讨，告诉孩子情绪本身没有好与坏之分，情绪是受身体内部心理与生理共同影响产生的，情绪需要管理而不是控制，需要释放和表达。

此外，父母也要让孩子意识到，这是成长的必经之路。总之，家长先接纳孩子，孩子就会学着接纳自己。