



初中是孩子成长的重要阶段，标志着其从儿童到青少年的转变。在这个阶段，孩子除了需要适应新的环境和人际关系，学会更加独立自主地生活和学习，还会面临许多新的问题和困惑。这就需要家长及时发现，并提供帮助。

家教沙龙

□本报记者 赵春晖 整理

1. 孩子不够自信怎么办

随着生理成熟和心理变化，初中的孩子可能会出现心理冲突，如叛逆、敏感、自卑、孤僻等，其实这在很大程度上是孩子自我认同感缺失的表现。所以，培养孩子的自我认同感，对于家长来说是件很重要的事。家长可以在以下方面作出努力：

第一，构建良好的家庭环境。和谐的家庭环境、家长与孩子的良好关系是孩子自我认同感发展的必要条件。家长对孩子采取接纳、鼓励的态度且做出榜样示范，有利于孩子形成自我肯定的评价。

第二，正确表达对孩子的爱。父母感情好是孩子最大的安全感，情感安全则有助于孩子自我认同的健康发展。充满爱心和责任感的家庭，可以培养出健康、有所作为、乐观向上的孩子。

第三，鼓励孩子和同龄伙伴交往，建立良好的人际关系。这不仅可以增强孩子的自信心，促进其更好地认识自己，形成较为完善的性别认同和情感认同。

2. 孩子越来越关注外表怎么办

青春期的孩子面临的一个重大挑战就是接受迅速变化的身体。处在这个时期的孩子，对自己的身体外貌极为敏感，认为这是被他人认可和接纳的关键所在。面对这样的情况，家长可以试着这样做：

第一，理解孩子的行为，给予孩子更多的关注和欣赏。对孩子审美中存在的不足进行耐心指导，千万不能随意指责和嘲讽，挫伤孩子的自尊心。

第二，保护孩子对美的追求和向往。事实上，在符合学校要求和不增加家庭经济负担的情况下，适当地关注外表的美可以增强孩子的自信心，以使他（她）在人际交往中更加自信。

第三，引导孩子建立正确、健康的审美观念，让孩子明白真正的美应该是外在美和内在美的统一，并鼓励孩子除了关注容貌、衣着等外在美，更要学会提升自身的内在品质和能力。

3. 孩子心理出现问题怎么办

孩子心理出了问题，家长既心痛着急又茫然无措。面对平常知之不多、不甚了解的心理疾患，怎样才能帮到孩子？家长可以尝试这样做：

第一，放平心态，正视孩子的心理问题。家长的态度对孩子的心理康复有着非常重要的疗愈作用。家长应放下对孩子的高要求和高期待，接纳孩子的现状，不埋怨、不指责，一切以孩子的健康为重。

第二，细心观察孩子的情绪状态和行为表现。如果孩子的心理问题比较严重，家长需及时咨询心理医生或专业机构，寻求专业的治疗和指导，不要讳疾忌医。

第三，关爱、理解、支持孩子，给孩子提供安全感。家长尽量营造愉悦的家庭氛围，让孩子感受到安全和信任，给予孩子足够的关心、支持和鼓励，积极寻求办法和孩子一起面对困难，帮助孩子渡过难关。

4. 孩子自我伤害怎么办

孩子自我伤害，表明其内心可能正遭遇难以排解的痛苦，通过采用伤害身体产生肉体的痛苦来减轻或解除。面对孩子这样的行为，家长除了担心焦虑，更应采取积极理性的态度，帮助孩子摆脱自我伤害的困扰。

第一，成为孩子最好的支持者。不要去劝导、指责、抱怨、哀泣和质问，要用温和的态度、平常的语气和孩子说一些生活中他（她）感兴趣的人、事、物、境。要和孩子在心理上建立起相互依靠、相互依赖的信任关系。

第二，孩子的自伤行为可能是由于心理问题或现实刺激引起的，家长可以带孩子去心理机构或医院心理门诊进行诊断和治疗，为孩子寻求专业的心理辅导，让孩子得到专业的帮助。

第三，耐心且细心陪伴，保证孩子的安全。在孩子产生自残行为后，家长要注意观察孩子，特别是孩子言行反常可能危及生命时，要特别小心，及时求助心理危机干预专家，防止极端事件的发生。

家长可以这样应对 初中孩子面临的问题



5. 孩子对老师比较排斥怎么办

在学校生活中，师生关系是孩子需要认识并处理好的重要的人际关系。因为某些特殊原因或事件，孩子可能会与老师发生冲突，对老师产生抵触情绪。家长知晓以后，可以对孩子进行如下引导：

第一，接纳孩子情绪，为孩子创造宽松、自由、安全的心理氛围，允许孩子发表对老师的看法。在认真倾听孩子讲述的同时，积极引导，让孩子学会客观理性分析，学会换位思考，提高对问题的认识能力。

第二，引导孩子认识、接纳老师之间的差异。由于年龄、学识、生活阅历、个人性格等方面的差异，每位老师解决问题的方法和表达方式会有所不同，他们在课堂上也会呈现不同的授课方式和教育风格。孩子需要认识到老师之间的差异，学会接纳老师的不同。

第三，帮助孩子建立对老师及教师职业的尊重，认识到良好的师生关系对自己学业发展、人格完善具有重要意义，逐步化解孩子的抵触心理。

6. 怎样守护孩子的心理健康

孩子的心理健康，已成为广大家长高度关注的问题。在孩子成长过程中，家长有责任做好孩子的陪伴与教育，呵护孩子心理健康。具体可以做到：

第一，对孩子的期望要适度。如果家长对孩子期望过高，支配过多，会让孩子变得很脆弱，常常为了避免错误而放弃自己的创造性，放弃通过失败来学习的机会。长此以往，会使孩子失去创造力和想象力。另一方面，强烈的压抑会使孩子产生人格上的扭曲。因此，家长对孩子应持适度的期望。

第二，对孩子的评价要以鼓励为主。无论在生活中，还是学习中，对于孩子来说，既有令人兴奋的成功，也有使人困惑的失败。所以，家长对于孩子的失败和过错，要具有足够的耐心和冷静，保护孩子的自尊心。并且，在孩子不断努力的过程中，家长要善于发现进步，哪怕是很小的成绩，也要及时给予不同形式的表扬与肯定。

第三，营造和谐的家庭氛围。和睦的家庭气氛对孩子的成长起着举足轻重的作用，使其情绪稳定、情感细腻、性格开朗、有自信心等。为了孩子的心理健康，家长有必要为孩子创设温馨和睦的家庭氛围，并努力提高自身的心理健康水平。在培养孩子的过程中，家长对孩子需要有更多的爱心、信心、耐心、恒心，使孩子在和睦的家庭氛围中健康快乐地成长。

7. 家校如何更好形成教育合力

家庭和学校，是影响学生发展最主要的两大环境。家长对教师的认同与依托、对学校的信任与支持，教师对家长的尊重与理解、对学生的关爱与呵护，是建立相互信任的家校关系的必要条件。作为家长，可以尝试做到：

第一，认识到良好的家校合作关系有利于为孩子提供和谐的教育环境。只有双方积极主动地相互了解、互相配合、相互支持，才是良性的家校关系，才会有和谐的教育环境，才利于促进孩子的全面发展。

第二，坦率而又真诚的交流，有助于跟老师建立信任感与认同感。家长要主动、及时与老师沟通孩子在家各种情况，如思想情绪、学业状况、行为表现和身心发展等情况。切忌因为担心孩子的所作所为给老师留下不好印象而“护短”、遮掩。

第三，如果孩子在校期间遇到困难，或者出现问题，一定要跟老师多联系、多沟通，以便形成有效的教育合力。

8. 初中孩子是否应进行生涯规划

生涯规划是涵盖个人一生职业发展、学习成长及生活安排的整体计划。接受生涯教育，对孩子的人生发展有着重要意义，而且生涯教育越早开展越好。家长可从以下方面对孩子实施生涯教育：

第一，培养孩子生涯规划的意识，确定人生目标。家长帮助孩子认识自我，通过对自身的优势和劣势、社会环境中存在的机遇与挑战的分析，结合孩子的实际情况进行教育和引导，让孩子产生自主学习的动力。

第二，尊重孩子的选择与兴趣。家长不能将自己所设计的人生规划强加给孩子，应该给孩子自主选择的权利与空间，鼓励孩子规划设计自己的人生之路。作为家长，要做孩子一生的引路人和支持者，而不是操纵者。