

# 朋友圈“不让他看” 你家孩子对你用了没

## 案例一

然然录了一段自己与狗狗玩耍的短视频，并兴奋地发到了社交平台上。结果，不到几分钟，妈妈就打电话过来，提醒她狗狗身上有细菌，不能让狗上床。然然觉得自己正在享受一段美好时光，却被妈妈的过度担心和干涉打扰了。

**心理探秘：**有些孩子选择屏蔽家长，是因为“家长干涉太多”“控制欲太强”。然然在录视频时，她和狗狗玩得非常开心，觉得这一刻很特别。然而，当妈妈打来电话提醒狗狗的卫生问题时，她的开心瞬间被打破，原本享受的快乐被母亲的干预所打扰。这种被家长干涉的感觉，让孩子逐渐失去与家长分享个人生活的意愿。



许多家长注意到，孩子步入青春期后，逐渐对自己展现出了一种“疏远”的态度。尤其是发现被孩子屏蔽了朋友圈时，心中不免五味杂陈。为什么孩子会越长大越疏离？难道与孩子成为朋友，真的如此遥不可及吗？

## 案例二

子轩在朋友圈发布的图片引来许多同学围观点评，他和同学们一一互动，其间偶尔也爆了几句粗口。晚上吃饭的时候，妈妈提醒他，发布在网上的内容会有痕迹，所以说一定要文明。子轩一听，心中明了，他认同了妈妈的话，但同时也直接将妈妈屏蔽了。

**心理探秘：**青春期的孩子非常渴望独立自主，同时表现出较强的叛逆心理。子轩爆粗口可能是为了表达内心的情绪，也可能是受从众心理影响。妈妈的提醒相当于对他的否定，他不喜欢妈妈过度评价自己，就将其屏蔽了。对于青春期的孩子，家长最好能做到抓大放小，涉及价值观、原则性的问题，不容讨价还价，其他的日常生活方面，与同伴交往方面，了解即可，给孩子充足的空间。



家教沙龙

## 案例三

小星妈妈偶然在弟媳的朋友圈里，看到了自己女儿发布的照片，而自己却无法看到，应该是女儿分了组，将自己屏蔽在外，这让她有深深的失落感。想着自己事事围着女儿转，工作之外几乎以她为生活中心，可女儿却要处处瞒着她，便有几分伤心。

**心理探秘：**青春期前后的孩子对家长的态度与儿时有所不同，一方面他们渴望获得家长的肯定，希望在家长面前表现自己优秀的一面；另一方面，他们又不希望家长过度担忧和干涉自己，因此会有一些小秘密不想让家长知道。小星妈妈如果了解到，女儿是因为过分在意妈妈的眼光而把妈妈屏蔽了，可能会减少心理落差。

## B 了解孩子身心发展规律

这种现象背后，实际上反映了青春期孩子的两大心理特征：独立性与依赖性的矛盾、闭锁性与强烈渴望交流之间的矛盾。

青春期的孩子，心理和生理都发生了巨大的变化。随着身体的发育，孩子的自我意识逐渐觉醒，开始渴望独立。孩子曾经在成长过程中需要家长无微不至的照料，到了青春期，他们希望能够拥有更多属于自己的空间和权利，内心充满了强烈的独立性需求，他们想要控制自己的生活，做出自己的决定。

然而，尽管孩子在追求独立，但由于他们尚处于成长的过程中，生活中的很多事情仍然需要依赖家长的支持和帮助。家长出于爱和责任，往往会不自觉地继续干预孩子的选择。这种独立性和依赖性之间的矛盾，使得孩子在面对家长时感到困惑和不安。为了保护自己的独立空间，孩子可能会选择疏远

家长，甚至在社交媒介上屏蔽家长，试图在个人领域里寻求一片自由的天地。

除了独立性外，青春期的孩子还有一个显著的特征：心理能量不断增长，开始渴望与外界建立更多的联系，尤其是与同龄人和陌生人的交流。他们开始向外探索，尝试与朋友建立更多的社交联系，尤其是那些自己认同并有共同兴趣的人。与此同时，他们也有较强的闭锁性，会选择性地与他人交往，尤其是在这个时期，孩子会特别注重与父母的关系。如果家长无法理解孩子的想法，或者对他们的生活进行过多干涉，孩子就会对家长产生疏远感，甚至选择在社交平台上屏蔽家长。

这种矛盾的心理状态，表现在行为上就是孩子一方面渴望与外界进行更多的互动，另一方面又抗拒家长的关心和干预。孩子更加倾向于选择和同龄人、朋友以及自己认同的社交圈进行交流，而不希望家长过多地插手他们的生活。

## C 学会尊重孩子平等相处

### A 正视孩子的长大勿逼迫

首先，青春期的孩子与家长之间的相互“嫌弃”是正常现象。孩子进入青春期后，自我意识觉醒，自主性萌发，开始追求与家长的平等和自我独立。所以，比起失落，家长反而应该欣慰——孩子长大了。

此时，孩子正逐渐成长为独立的个体。若家长试图跨越孩子心理上的安全界限，孩子往往会感到不适，从而在内心筑起一道屏障，以保持与家长的距离。

因此，当家长发现自己被孩子屏蔽了朋友圈时，切莫采取逼迫孩子公开或偷偷查看的举动，这样的结果往往会适得其反，加剧孩子的疏离感。

面对孩子的屏蔽行为，家长要学会用“反思自己”替代“责怪孩子”。试着把孩子当做一个“小大人”来看待，尊重他们的自主性，允许他们在自由的空間里不断摸索、成长。另外，家长不必过于焦虑或感到伤心。

首先，家长需要认识到，孩子的需求和情感表达方式正在发生变化。这是孩子成长的自然过程，家长的过度干涉和担心，反而可能加剧孩子的反感。因此，家长应学会尊重孩子的个人空间，理解他们的成长需求。

其次，家长应当尽量以开放、理解的心态与孩子交流，避免用过多的命令式语气去要求孩子做出某些行为，而要更多地倾听孩子的想法和感受，让孩子感受到家长的支持和关爱。

最后，家长可以通过一些互动和沟通的方式

来加强与孩子的关系。例如，可以通过共同的兴趣爱好、深入对话和分享来增进与孩子之间的情感联结。

理解青春期孩子的心理变化，尊重他们的独立需求，适当地放手，既能帮助孩子健康成长，也能使家长与孩子之间保持良好的沟通。孩子在朋友圈屏蔽家长，并不是不再爱家长，而是他们在追求个人空间和独立性过程中的一种表现。

如今已是后喻时代，知识更新的速度非常快，家长的经验和知识有时候已经不如孩子了。因此，家长要多反向跟着孩子学习，多肯定孩子的能力。

当家长的角色慢慢从控制走向辅助和支持，久而久之，才能从源头上减少孩子的逆反行为，促进亲子关系进一步提升。