

倾听 分忧 支持

三招与青春期孩子和睦相处

清华大学附属中学教师 王丽君



案例

有家长反映,自己的孩子升入中学后情绪起伏大,喜怒不定。小学时还会把学校的事情事无巨细地与大人交流,可进入中学后就像变了一个人,对父母的建议比较抵触,情绪容易低沉,有时候还会跟大人发脾气,若大人开口询问原因,孩子还嫌

烦。在家里,父母每天都小心翼翼,跟孩子交流问题之前要观察孩子的情绪。父母感觉跟孩子相处的难度突然增大了,自己有些无所适从,不知道该怎么办才好。

小丰在学校状态很好,家里亲子关系也很融洽。小丰妈妈说:“当孩子回来说起学校发生的事时,我尽量不发言,努力做一个安静的倾听者,不批评,不反驳,听孩子说完后,再一起讨论下次遇到类似事情时,该如何去做。每天我和孩子都很享受

这段时光。”

小月升入初中后每天都写不完作业。妈妈很着急,仔细思考后给孩子设计制作了“每日作业完成表”,表格上有预期完成时间和实际完成时间两列,孩子通过记录提高了写作业的效率,也能在每天的记录中看到自己的成长和进步。用实际行动支持孩子,而不是一味用语言督促和催促,既要让孩子有所提高,也要让孩子感受到父母的爱和支持,获取源源不断的动力。

分析:

初高中阶段,孩子由稚嫩的童年时期向青少年时期转变,个性发展速度加快,初步形成自己的人生观和价值观,是一生中非常重要的转折点。这个时期,一方面,他们认为自己已经长大了,轻易不会听取别人的意见;另一方面,

他们总感觉别人是在挑剔自己,且对他人的言语过于敏感。

心理学家认为,随着年龄的增长,青少年的自信心不断增强,会表现出半成熟半幼稚的两面性。他们面临新的社会要求会感到困扰和混乱,从而会用反抗、拒绝和

冷漠来维护自我形象。

所以,青春期孩子反抗父母是能够理解的,与父母的种种冲突,也促使他们重新认识和评估自己。这个时期孩子对老师和父母的能力也有更高的要求,和青春期的孩子相处,更加考验老师和父母的水平。

支招:

当发生事情时,父母往往会急着给孩子提一些建议,避免他们走弯路,或者打断孩子的话,指出做的不对的地方,予以批评。长此以往,孩子非但听不进父母的意见,反而会感觉很烦,甚至会和父母顶嘴,关上门不理父母。父母也会感觉跟孩子没有原来那么亲近了,感到无力。当遇到这种情况时,

耐心倾听伴成长

父母先要耐心听孩子把话说完,可以把自己的身体往前倾,看着孩子的眼睛。耐心倾听会让说话的人觉得对方很尊重自己的意见,这样做可以为父母和孩子建立融洽的关系打下良好基础。

父母可以向小丰的妈妈学习,在家里布置一个温馨的角落,周末放松时聚在一起,聊一聊自己身边发生

的事情,说一说各自的烦恼、困惑、思考、喜悦、感动和进步,互勉共进。在这个过程中,注意不要让孩子产生压迫感,要建议性地进行交流,创造倾听环境,让孩子感受到自己的坏情绪有处可放,父母是为自己着想的,家是温暖的,从而就会更愿意敞开心扉与父母交流。

分忧解难好伙伴

要给予他们必要的支持,营造和谐健康的成长环境。父母可以根据自己青春期的心路历程,学习一些亲子沟通方式。

学习方面,父母可以给予孩子一些建议,像小月的妈妈一样跟孩子一起商量作业完成的顺序,如简单易完成的什么时候写?需要花时

间的作业怎么处理?遇到无法独立解决的题目该通过什么方式解决?要与孩子商讨后再确定具体的执行方案,还要商量若遇到障碍该如何调整等。也可以跟孩子分享自己的成长经历,可以侧重分享自己遇到困难之后如何努力解决的过程,让孩子借鉴和学习。

倾心支持待惊喜

孩子一到青春期,成绩是绕不开的话题。可父母要知道,比成绩更重要的是孩子自己的兴趣爱好。或许孩子心中有大梦想,而父母只盯着成绩的话。他们有可能表面上服从大人,但内心一点也不认可大人的想法。

父母除了需要照顾好孩

子的衣食住行,还需要打开另外一扇窗,让孩子领略到音乐、艺术、文化、体育等魅力,体会生活中的美好,学会用欣赏的眼光看待事物,用积极的心态去面对生活。在这个过程中,引导孩子逐渐去了解自己性格特点,发现自己的兴趣爱好,根据性格差异针对

性帮助,扬长避短,让孩子有自己真正热爱和擅长的东西,不断发展自己的优势,从而为建立自信乐观的人生态度打下坚实基础。

一个心中有热爱、眼中有光芒的孩子,定会带来惊喜,这需要父母的陪伴和等待。

保持好状态 突破高原期

北京宏志中学心理教师 周冬梅



案例

小高是一名初

三生。前几天他觉得自己的学考越来越烦:做卷子时,会的题目懒得做,碰到不会的心里就更烦躁。自己也觉得这样不好,可一拿起卷子、书本,就感到有心无力,觉得自己的学考越来越没希望。临近考试了,虽然自己很努力,但成绩一直停留在某个水平,不仅上不去,有时还会下降,他现在感到很急躁、焦虑。

分析:

小高的这种情况就是学习中的“高原现象”。在学习过程中常会有这样一个阶段,即学习到一定程度时,继续提高的速度减慢,有的人甚至发生停滞不前或倒退的现象。很多考生

不了解这个规律,会因成绩没有起色而无精打采,食无味,睡不香,课堂效果差,甚至失去进取心。其实“高原现象”是学习过程必经的四个阶段之一。当我们学习知识和技能时,通常要经历

四个阶段:开始阶段、迅速提高阶段、学习高原期阶段、克服高原阶段。当进入高原期时,需要考生找到症结所在,对症下药,克服高原现象,从而取得更好成绩。

对策:

调整急躁情绪,及时倾诉

成绩长时间停滞不前,甚至倒退,考生有急躁情绪在所难免。在急躁情绪控制下,考生面临学习任务,不能谨慎应对,进而产生冲动的言行,当发现自己离学习目标越来越远时,又会感到灰心丧气,更容易陷入情

绪紊乱,造成更为严重的后果。此时,考生最迫切的就是将急躁情绪找个途径发泄出来,可以寻求朋友的帮助,也可以寻求家人的支持。在倾诉的过程中,考生会如释重负,轻松起来。如果把所有的事情都深藏心底,考

生可能会把自己压得喘不过气来,学习会因此而变得异常艰难,走出高原期也需要更长时间。有些考生若不喜欢向他人倾诉,也可以通过自己的方式疏解,比如:给未来的自己写信、填满自己的“忘忧瓶”等。

强化学习动机,及时调压

由于“高原现象”一般出现在学习中后期,此时考生的学习动机没有刚开始时那么强烈,容易出现动机疲劳,感觉学习有心无力、着急不起来,此时就要及时调整学习动

机。因为学习动机是直接推动学习行为的内在动力。心理学家认为,中等程度的学习动机可以激发和唤起学生学习的兴趣,对学习起到好效果,学习动机过低不能激

发学习的积极性,当超过最佳动机水平时,动机虽高,但学习效率反而会降低。此时,初三生要审视自己的学习动机是否适度,尽力保持良好的心理状态。

增强心理韧性,及时提劲

心理韧性就是从逆境、矛盾、失败甚至是积极事件中恢复常态的能力;是从挫折中复原、从失败中学习经验、从挑战中获得动力、并相信自己有克服学习中任何压力和

困难的能力。初三生应做无论怎么碾压都不会变形的“小沙粒”。进入初三,考生学习到一定程度就容易感到疲劳,尤其在学学习高原期的时候,更需要有较强的心理韧性。此

时,乐观思维、变通思维、积极情绪、好奇心等也会随之出现,这些都能缩短学习高原期持续的时间,增强心理韧性,从而令考生顺利进入学习的第四个阶段。

放松身体状态,及时锻炼

文武之道,一张一弛。加强体育锻炼,放松身体状态,保持充沛精力,也是克服“高原现象”的好办法。在繁重的学习任务中适当穿插体育活动,如

跑步、做操、散步、打羽毛球等,可以使疲惫的身心放松下来。从事体育活动,特别是可以提高自己兴奋感的活动,将之应用到学习中,能提高学习效

率,增强自我效能感。当考生处于学习高原期,学不下去时,不如暂时让大脑放松,使紧绷的弦恢复弹性,为后期学习任务开展提供体力和脑力保障。