

用“四心”帮孩子平稳度过青春期

青春期是孩子逐渐走向成年的过渡期，是一系列生理、心理、行为的突变阶段，也是继婴儿期后人生第二个生长发育高峰期。作为父母，无法预知孩子的青春期的会以什么方式呈现，无法预知在这段时间亲子关系将面临什么挑战，但父母也不必对待孩子青春期如临大敌，只要用心积极应对，也可以将这个过程变成一段陪伴孩子摸索和成长的难忘旅程，既帮助孩子平稳度过青春期，同时父母自身也收获更多的育人智慧。

有同理心：保持情感共鸣

对于青春期孩子的父母而言，需要有同理心，与孩子保持心理上、情感上的共鸣。

一是与孩子“同在”。《为青少年立界线》一书提出，无论孩子在青春期有怎样的叛逆，都需要父母在情感上与他“同在”——“同情他觉得无助的恐惧感、他对无法控制朋友的反应而有的挫折感，以及担心失败的忧虑感……告诉孩子：在经历这个过程时，我可能会生气或受伤害，但我不会走开，无论如何我都会在这里”。这不仅可以让孩子感受到父母的理解与支持，同时也感受到父母的界线与原则。

二是与孩子共情。青春期的孩

子大都希望拥有畅想、规划未来和“我的青春我做主”的自由，极力想摆脱父母的控制。他们特别渴望得到父母的理解与认可，希望父母能认同他的观点、体会他的感受，能了解他内心的矛盾挣扎。父母要设身处地理解孩子的心情，当孩子向你表达某种感受时，不仅要学会倾听，还要主动回应，当听明白事情的原委与孩子内心的想法后，再进行引导。回应时尽量避免用观点代替事实，可以用孩子的原话进行回应，表示对他此时此刻感受或观点的认同，让孩子感觉自己不是孤独无助的，从而达到与孩子共情的效果。

三是与孩子同频。父母与青春

青春期是孩子进行自我形象建构的重要时期，信心对他们来说格外重要。作为青春期孩子的父母，首先对自己和孩子都要有信心，一是相信孩子有向上成长的愿望和蓬勃的生命力，二是相信孩子在父母的陪伴和引导下可以顺利度过人生这段艰难而多彩的时期。来自父母的信任和鼓励能给孩子带来莫大的

面对青春期孩子情绪的起伏不定，的确很考验父母的耐心。父母可能需要忍受孩子对你权威的挑畔，要忍受他的坏脾气和强词夺理，还要忍受在你看来荒唐的行为，比如怪诞的发型、服饰、行为举止等。面对叛逆心理十足的青春期孩子，家长要冷静地分析其叛逆的原因，再寻找合理的应对策略，引导孩子顺利平稳地度过这个时期。

当孩子告诉你他的一些不切实际的想法时，请多一点儿耐心和等

青春期的情绪波动或者叛逆心理是大部分孩子成长中必然经历的过程。遗憾的是，一些父母的认知并没有与孩子发生的变化同步，仍然用以往的不合宜的教育方法对待身心已经发生巨变的的孩子，这是导致不少青春期孩子问题迭出的一个重要原因。因此，父母需要学习青春期的相关知识，把握青春期孩子生理与心理的特点和规律，掌握科

勇气，并促使他们以一种积极愉快的心态去探索世界，去应对生活的挑战。父母只有先信任孩子，孩子才会信任父母，彼此也才能建立良好的亲子关系。

待，不要马上去否定他，允许他有“胡思乱想”的自由；当孩子遇到难题，请多一点儿真诚的沟通，在孩子表达需要的时候，给他合适的建议与帮助；当孩子犯错时，不要以咄咄逼人的态度把孩子置于孤立无援的境地，而是以和善、坚定、尊重的态度告诉孩子：我会永远和你站在一

学的教育方法与沟通技巧，加强与孩子在情感上的交流。

父母需调整自己的心态，以尊重、平等、信任和宽容的态度对待孩子。一是要放平自己的心态，尽量以平和、包容的态度面对青春



图片来源于网络

期孩子沟通的一个很大障碍是不在同一个频道上，没有共同语言，甚至出现相互防备的现象。父母也经历过青春期，只是岁月的流逝让他们慢慢忘记了在青春期的种种艰难和心灵的挣扎，也或许因为时代的变迁让当今处于青春期的孩子有着与父母当年不同的表现。父母不妨多

一些换位思考，可以回忆一下自己青春期的心路历程，发生的变化和获得的成长。这样可以加深父母对孩子在这个阶段情绪与行为的接纳、理解和包容，从而也能与孩子进行更顺畅的沟通。如果父母能与孩子分享一下自己青春期的“糗事”，也会拉近与孩子的距离，加深彼此之间的信任。

有信心：滋生向上力量

总之，孩子到了青春期，出现一些反常的或特立独行的行为，都是正常的，父母不要因此过于焦虑或担忧。即使孩子出现一些情绪或行为上的问题，父母也不要自己先

乱了阵脚。孩子毕竟在心智上还不成熟，父母如果能在他们遇到困难时给予他们信心和依靠，相信他们会变得越来越好，孩子也会拥有更多直面挑战和改变自己的勇气。正如弗洛伊德所言：“一个为母亲特别钟爱的孩子，一生都充满身为征服者的勇气，这种成功的自信，往往可以导致真正的成功。”

些不同的体验，能将之内化，不会那么容易忘怀的。因为在那段短暂的时期里，爱、责任、自由、后果，会以健全良好的方式实行在你孩子的生活里。”

面对青春期孩子心理的动荡不安、情绪的跌宕起伏、行为的变化莫测，父母不仅需要足够的耐心，更需要爱和智慧，才能做到沉住气、不放弃。父母需要从一开始的忍受慢慢转变为接受，再到接纳与认同，这个过程的确非常不易。

不要把自己的意志强加在孩子身上，希望完全按自己的想法来掌控孩子的人生。

如果能用“乱云飞渡仍从容”的心态来面对孩子的青春期，父母们不会再有那么多困扰和烦恼，而是可以陪伴孩子一起安然度过这段美好的、难忘的人生旅程，成为孩子成长的参与者和见证者。

据中国教育报

有耐心：沉着应对叛逆

起；当孩子有所进步时，请不要吝惜你的鼓励，肯定他的努力和付出，他会更有前进的动力。正如美国儿童心理学家约翰·汤森德博士所言：“即使你的孩子抗拒你一切的努力，而你也看不到对方有任何改变，仍然不要放弃你的努力。因为那最后几个礼拜或几个月里，他（她）至少尝到了一

有平常心：积极调整心态

的孩子，让他们的情绪有一个安全的出口；二是要放手让孩子成长，让孩子多一些自己做主的机会，不要包办代替；三是要放下心中对孩子的过高期待，不要总是用“听话”“顺从”的标准来要求孩子，更