

专职心理教师吴静做客“德行珠海·亲子讲堂” 给家长支招陪伴青春期孩子

青春期是孩子成长的一个特殊时期,同时也是家长最为头疼的一个阶段,如何陪伴孩子顺利度过青春期,是家长们需要学习的问题。近日,市家庭教育研究会讲师团讲师、紫荆中学专职心理教师吴静做客“德行珠海·亲子讲堂”,与广大家长探讨如何陪伴青春期的孩子。

在吴静看来,青春期是孩子成长的关键时期,也是父母成长的重要机会。孩子进入青春期时,父母要及时进行自我心理调整、促进自我心理成长,关注孩子的心理变化,了解孩子表面行为背后的意识和心理,洞察亲子关系相处之道,与孩子建立亲密关系,陪孩子顺利度过青春期。



吴静分享自己的观点。



青春期是帮孩子修复创伤的重要时机

身心健康,是每一个孩子成长的基石。吴静提醒家长,健康不仅仅是没有疾病,而是身体上、精神上的全面健康,以及良好的适应能力。关注孩子们的心理健康,尤其是青春期孩子的心理健康十分必要。

青春期大家都经历过,为什么有的孩子能够坦然走过青春期,而有的孩子就

过不去青春期这个坎儿,躁动、逆反、厌学,以“青春期”为借口放纵自己,让老师无计可施,让家长焦头烂额?在吴静看来,进入青春期前的家庭教育、家庭氛围、亲子关系,都有可能对孩子进入青春期埋下不良隐患。青春期孩子出现的问题如果比较“难缠”,很可能是前面十几年成长中隐患积累

的总爆发。

“即使青春期成了孩子成长的‘坎儿’,也不要害怕,要积极面对。”吴静提醒家长,青春期是帮孩子修复以往创伤、培养健全人格的最后一个重要机会,家长们都要好好把握。理智的家庭教育,平等的家庭氛围,和谐的亲子关系,是孩子健康走过青春期的重要保证。

家长如何陪伴孩子度过青春期

第一,要做好心理准备,接受的态度。家长要先调整自己的心态,保持一个稳定的心理状态,成为孩子在生命特殊时期可依靠的后盾。要接受青春期孩子出现的各种状况,认识到这是他们成长中的必然过程。

第二,及时给予理解和陪伴。把自己对孩子的理解和共情及时传递给孩子,在家庭中建立良好的沟通渠道。鼓励孩子说出自己内心的冲突和矛盾,不

要急着给予指导和建议,而是把自己对孩子当时情绪的感受告诉孩子。

第三,在建立良好关系的基础上进行有效指导。孩子渴望得到帮助,而不是拒绝帮助——他们抗拒的是那种高高在上、指手画脚式的帮助。好的亲子关系是家长良好陪伴的基础,在尊重孩子自主性的基础上,和孩子保持一个平等的关系,才能创造出对话的平台。

关注青春期孩子的心理发展特点

对孩子的青春期,父母是否做好心理准备至关重要。在吴静看来,如果父母不了解青春期孩子的心理发展特点,不能正确对待他们的心理变化,就会与孩子出现硬碰硬的情况,加剧亲子冲突。要想孩子的成长少走弯路,父母不仅要爱孩子,更

要理解孩子、懂孩子。

青春期孩子心理发展有哪些特点?吴静指出,青春期是孩子生长发育的高峰期,逐渐向成人的体貌特征发展。生理上的急剧变化冲击着心理发展,使身心发展在这个阶段失去平衡。生理上的快速成熟使少年儿童产

生成成人感,但心理发展的相对缓慢使他们仍处于半成熟状态。成人感和半成熟状态造成了青春期心理活动产生种种矛盾,包括反抗性与依赖性的矛盾、闭锁性与开放性的矛盾、勇敢和怯懦的矛盾、高傲和自卑的矛盾、否定童年又眷恋童年的矛盾等。

青春期是父母成长的重要机会

在吴静看来,青春期是孩子成长的关键时期,也是父母成长的重要机会。想要陪孩子顺利度过青春期,家长先要进行自我成长,让自己的人格更完善,内心更有力量,这样才能支持到孩子,并且在遇到孩子成长的问题时也更有能力去面对。

“家长要学会关注、觉察自己,处理好自己内心的冲突和矛盾,增强自我的内心力量。在此基础上,发展与孩子良性的关系。”吴静建议家长,多学习,带着自省读书,多与可以帮助自己进步的人交流,必要的时候也可向心理咨询师寻求专业帮助。

正确认识青春期的心理问题

“青春期心理问题主要体现在情绪、行为、个性、异性交往四个方面。”吴静提醒家长,要先读懂孩子的心,认识到青春期出现逆反是正常的,不是孩子故意要与自己作对,处理起来就会理智得多。

在情绪方面,青春期是人由童年到成年的“过渡期”,情绪不稳定,情感既丰富又脆弱,遇到一些刺激常表现为爱哭、爱笑、喜怒无常;易急躁、易冲动;过度焦虑、紧张、自私、狭隘;意志薄弱,承受挫折的能力比较差,遇到困难容易灰心丧气。

在行为方面,青春期问题主要表现为逆反心理强

烈,好逞强、好与人争斗、做事鲁莽、不顾后果。“这主要是因为此阶段的孩子世界观还不够成熟,缺乏独立思考的能力和行为习惯等,同时又有强烈的自我体现意识。”吴静提醒。

在个性方面,青春期问题主要表现为任性,自尊心、好奇心特别强,高估自己,以自我为中心,看问题片面,总把错误归于别人,爱嫉妒他人等。

在与异性交往方面,处于青春萌动期的孩子,开始对异性感兴趣、有爱慕心理,对两性关系意识朦胧,喜欢通过看言情片或读言情小说感受爱情。他们渴望与异性

交往,但是在同异性相处时又感到害羞不自在、不能正确处理与异性的关系。

“中学阶段是人生观确立的重要时期,学会和异性交往,在交往中认识异性,是中学生青春期教育的重要组成部分,是中学生逐渐走向成熟必不可少的环节。”吴静提醒家长,孩子的问题行为有间接成因和直接成因,具体问题要具体分析。间接成因有很多方面,比如缺乏健康的自我形象、基本需要得不到满足、成长中的困惑与迷失等。直接成因可能是问题行为能让学生达到一些目的,是其应对压力、挫折、失败的方式,一种成长的宣言等。



讲座吸引了不少家长。