

如何应对孩子的“叛逆期”?

丰柯为家长支招:学会赞赏孩子、尊重孩子



德行珠海·亲子讲堂

主办单位:中共珠海市委、市监委、市妇联、市文明办

承办单位:市家庭教育研究会、珠江晚报

协办单位:市青少年妇女儿童活动中心、市教育系统关工委

孩子“叛逆”是很多家长都会遇到的问题,如何跟“叛逆”的孩子相处,营造更好的亲子关系?近日,市心理咨询师协会会长、市家庭教育研究会讲师团讲师丰柯做客“德行珠海·亲子讲堂”,带来主题为《怎样应对孩子的“叛逆期”》的讲座,让家长了解孩子为何“叛逆”以及如何更好地与“叛逆”的孩子相处。

采写:本报记者 廖明山 苑世敏
摄影:本报记者 赵 梓



丰柯做客亲子讲堂。

“叛逆”预示着孩子长大了

讲座开始,丰柯分析了青春期孩子“叛逆”的原因。“首先,孩子的‘叛逆’预示着他在长大,开始拥有独立意识,当孩子想要独立却受到阻碍的时候,他就会反抗。第二,青春期的孩子对人际交往有了更多的渴望。第三,青春期孩子开始拓展自己的精神力量,走向社会。”

他建议,当家长和孩子发生争执时,家长可以在心里默念一句“我的孩子长大了,慢慢独立了,这是值得开心的事”,不要把孩子的“叛逆”当作奇怪的事情。

接着丰柯分析了孩子每个年龄段的发展特点。“0到3岁,是孩子和家长建立情感交流的重要时期,主要是妈妈和孩子交流。比如说当怀孕时期的妈妈烦躁的时候,腹中孩子也会受影响;妈妈情绪不好,生下来的孩子也更容易哭闹。家长和孩子建立情感交流非常重要,要多和孩子互动,这关系到孩子是否有安全感以及能否正常与人交流。2岁的孩子会开始说‘不’,开始有自己的选择,对事情也有了自己的想法,家长要有意识地去理解孩子。4至6岁,是孩子意志力培养的重要时期,这期间爸爸要积极承担起培养孩子意志力的责任。小学时期,家长要放手让孩子去锻炼,鼓励孩子去体验式成长。家长要尊重孩子的自主行为,哪怕孩子会做错、会失败,那些经历都是成长。经过小学时期的磨练,孩子就进入青春期,这个时期孩子的表现

跟小学时期磨练好坏有关联。青春期是孩子正常的成长时期,我们要欢迎孩子青春期的到来。”

为什么“青春期”往往和“叛逆期”联系在一起?“孩子升中学给青春期的他们带去压力,学校环境、同学老师的变化,以及课程作业的增多,学习从被老师督促变成更多要靠自觉和自主;同时,这段时间孩子的身体性征发生显著变化,社会交往精神需求大大增强了。此外,青春期是长身体关键期,孩子要加强体育锻炼,这对他们的身体有好处。”丰柯分享道,“青春期‘叛逆’还源自于孩子大脑未成熟,前额叶是大脑的执行官,负责核查大脑的冲动。额叶的髓鞘要到20多岁甚至30多岁才能完全发育完成。伏隔核被称作大脑的‘快乐中枢’,在童年时期逐渐变大,在青春期的时候达到最大状态,然后开始逐渐收缩,青春期要培养情绪控制能力,为孩子一生幸福打好基础。”

丰柯还从青春期孩子的心理方面进行分析。“青春期孩子的心理特点包括:似成人非成人,半成熟非成熟;渴望精神断乳,又要精神依赖;刻意闭锁独处,热盼开放交友;期望早有成就,屡遭现实挫折。青春期的孩子需要三重认同:自我认同、他人认同、社会认同。”丰柯说,“比如说自我认同,首先就是自我性别认同,孩子要对自己有清晰的认识。”

发现孩子优点 学会赞赏孩子

“当家长一直说孩子的不好,孩子就会认为自己真的不行。所以,对于家长来说看到孩子的闪光点、赞赏孩子对他们的成长很重要。每个孩子都是唯一的,有他们的特性。每个孩子都有天赋潜能,问题在于父母能否发现。”丰柯说。

丰柯举例说,如果一个孩子是家长老师眼中的“问题孩子”,但他对世界充满好奇,“好奇心”难道不是孩子的优点吗?如果一个孩子在常人看来有多动症,经常喜欢用手触碰其他的小朋友,其实这是他打招呼的一种方式。“这时候,家长不能简单地把孩子的情况定义为‘多动症’,而是要了解他为什么要那样做,告诉他正确的做法是什么,同时还可以通过带领孩子做钓鱼等需要专注力的事情,增进亲子关系。”

丰柯形象地说,跟青春期的孩子相处,“妈妈要做房东太太,爸爸要挑起亲子重担”。“把孩子当作‘房客’,妈妈要做到不干预房客内务、不私进房客房间,不打探房客隐私,不占用房客时间,对房客有求必应。”丰柯说,“妈妈们不要想着去偷看孩子的日记本等私人物品,要尊重孩子。”

对于父亲与孩子的相处方式,丰柯建议父亲们把“管教孩子”改成“请教孩子”。这也是与“叛逆”的孩子相处的一种方式。“‘管教’和‘请教’只有一字之差,意义却大不相同。‘请教’是以学习的态度与孩子交流,这样的方式孩子更容易接受。”丰柯说,“爸爸做榜样,孩子有力量;爸爸立规矩,孩子有方向;爸爸勤指引,孩子有自信;爸爸似朋友,孩子易交心;爸爸多请教,孩子

走正道。此外,父母的和谐亲密关系是孩子健康成长的源泉。”

讲座最后,丰柯建议家长们要多学习心理学知识,了解生命成长规律,更好地引导孩子,可以通过家庭社会化,尽快提升孩子的社会化能力。家庭社会化就是父母要有意识地敞开家门,欢迎其他孩子前来家里做客,让孩子有自己的小伙伴,一起玩耍,一起生活,一起写作业。丰柯说:“我们称其为‘三三制全优家教联盟’,三个家庭联合在一起的家庭教育,才足以让孩子们得到成长的力量。在孩子青春期到来时,因为有了这种联盟式成长体验,就会大大缓解青春期的压力,所谓‘叛逆’行为也就不复存在了。另外,引进在校大学生加入这个联盟,大带小,小促大,也是个很不错的方法。”



家长们认真聆听。