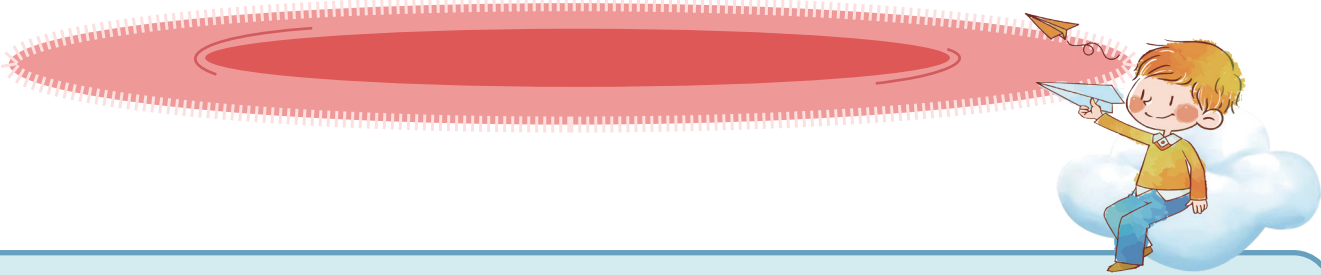




北京市丰台区丰台第五小学科丰校区教师 乔豫。

让青春期成为孩子成长的黄金期



学会与孩子交流的“法”



面对青春期的孩子，作为家长可以怎么做呢？只要掌握三大秘籍，便能顺利让青春期成为孩子成长的黄金期。

第一个秘籍是学会与孩子交流的“法”。青春期的孩子经常使用自己的特殊语言体系，家长可能读不懂。面对青春期的孩子，家长要做到“亦师亦友”，学会用正确的交流方式，成为孩子人生的导师，让孩子信赖。让我们设想在这样的一个场景下，晚餐时，妈妈精心为孩子准备了一道他最喜欢吃的菜，跟孩子说：“今天妈妈特意给你做了一道你最喜欢吃的菜。”孩子看到后，十分欣喜地说：“哇，太棒了！”妈妈紧接着说道：“你可要对得起这道菜啊，下次考试……”没等妈妈说完，想必孩子一下子就没了胃口，干脆连饭都不吃了，沮丧地边说边离开了饭桌：“我不吃了，我去做功课！”再比如，一天晚上，妈妈来到孩子的书桌前，温柔地对孩子说：“今天咱俩谈谈心，好吗？”孩子本来还颇有兴致地十分期待：“好哇！好久没有和您谈心了。”此时妈妈又说：“听说王阿姨的女儿这次数学考了年级第一……”听到这里，孩子的心情不再美好，只能失落地拒绝了继续交流：“那您让她做女儿吧！”生活中，不经意间，亲子间的小船常常说翻就翻。青春期的孩子虽然开始有自我意识的提升，但青春期往往被过度妖魔化，把它看作犹如洪水猛兽，夸大了青春期的“负面形象”，使家长焦虑担忧，设卡防范。

家长在与孩子交流的时候，只要注

意方式方法，不仅能够实现自己的交流意愿，还能够拉近家长与孩子之间的距离。可以在表达中围绕这四个方面进行。

第一，说出理解。著名作家郑渊洁曾在采访中说过，他从没有对自己的孩子说过“你要听话”这样的语言，他认为把孩子往听话里培养，那是非常不平等的。所以不妨告诉孩子：“爸妈并不是要你盲目地听我们所说的每一句话，我们也不喜欢什么话都听的孩子。”这样说，会很容易让孩子感受到父母对自己的理解。

第二，说出标准。家长应该告诉孩子一个标准，在这个标准下，他自己知道什么事情可以执行，什么事情需要坚决反对，掌握好这个度就可以了。这样做并不是不管孩子，而是怎样合理地管的问题。综合来看，对于青春期孩子不听话的问题，一定要辩证地看，父母要做出正确的引导，在生活规矩、行为道德上让孩子“听话”或遵守；而对于一些无原则性的问题可以让孩子自己做主。比如说穿什么衣服，看什么样的课外书等。

第三，说出尊重。在很多问题上，父母不要太武断，也不要替孩子做决策，而应该问问孩子的意见。多用“你打算怎么做呢？你打算什么时候做？”这样的方式与孩子交流，这表示了家长对孩子的尊重。在了解了孩子的想法后，如果有些部分不正确，家长再以研究和探讨的语气与孩子商量。比如可以这样说，“妈妈理解你的想法，但妈妈来看一看这件事的可行性……”

说完之后再问问孩子：“你觉得妈妈分析得有道理吗？”以商量的方式去解决问题，即使商量失败，但感情氛围会增强，有利于以后问题的沟通。

第四，说出支持。青春期是孩子形成主见的关键时期，小错肯定难免，所以，家长应该允许孩子犯一点错，不要过分束缚孩子的手脚。比如冬天要不要穿秋裤的问题。家长觉得冷，需要穿，而孩子觉得没有必要穿，那就遵照孩子的意见。不穿的话要是感冒了，他自己就知道什么样的天气该穿什么样的衣服了。总之，对于青春期的孩子，支持要比压制好，商量要比命令好。另外，只要孩子的想法合理，就要给予全力支持。



找到与孩子相处的“度”

第三个秘籍是找到与孩子相处的“度”。心理学中有很多很厉害的倒“U”曲线。我们先来看看说服次数与效果呈倒“U”曲线。这个图形的意思是，说服的效果先随说服次数的增加而上升，到了一定程度之后，随说服次数的增加而下降。让我们想象一下，当你要求孩子按照你的意思做某件事，你肯定要和孩子反复说反复强调。刚开始，孩子可能做到了，但是也会有偶尔做不到的时候，为了这些“没做到”，你继续反复地强调，也可以说成唠叨，结果孩子越来越不配合，甚至故意和你对着干。千万不要认为这是孩子不听话不懂事，更不要为此对孩子横加指责。这是人普遍的规律，成人和孩子都适用。仔细回忆一下，当你的领导总是三天两头叨叨你做什么事，你会不会感到抗拒呢？另一个是动机与效率成倒“U”型曲线。这个图形的意思是，动机适当地高，会促进人做事的效率，但是动机过高，效率就会降低。所以呢，不管是大人还是孩子，都不要抱着太强的动机。比如作为家长，想督促孩子好好学习，可以培养孩子对学习的兴趣，如果有很强的兴趣动机，孩子就会自觉地努力学习。但是你要是和孩子说：你要好好学习啊，好好学习才能考高分，才会有人喜欢，才能上好大学，才能有好工作……这可不一定能起到好的效果。这么多的动机，都会变成孩子的压力。过大的压力会让孩子过度紧张，从而降低效率。不论是对待自己，还是对待孩子，都要掌握“适度”。那么怎么样才叫适度呢？每个孩子都是不同的，家长们要细心观察自己的孩子，多和孩子沟通，找到孩子自己的“度”。

■ 文/乔豫



成为指引孩子成长的“光”



第二个秘籍是成为指引孩子成长的“光”。生活中，有些父母虽然对孩子很严格，但是对自己却很松懈。在孩子面前不注意自己的言行，总是做一些不合理或者不好的习惯，都会给孩子树立一个很坏的榜样，也会影响到孩子的成长。父母是孩子的第一任老师，父母的行为举止，对孩子的成长都起着重要的作用。父母长期的不良行为，会导致孩子模仿这些不良习惯，也会导致

孩子对父母失去信心和尊重，疏远父母。在孩子叛逆时期，家长应适时转变角色，改变教育方式，避免错误的教育方法对孩子的不良影响。父母最重要的事情就是要建立对孩子的信任和尊重，这样才能相互容忍和理解，父母和孩子之间就不会有特别严重的冲突。

随着身体发育加快，青春期的到来，孩子的思维也开始完善，开始思考自己，思考未来与人生。同时，孩子也会面临很

多不解与困惑。此时，渴望独立的孩子本能地开始摆脱这些困惑，于是，孩子有了所谓的“叛逆”。叛逆使孩子开始寻找自我，开始慢慢地知道我是谁，我会成为什么样的人。如果孩子开始叛逆了，家长应该非常高兴并且陪孩子一起寻找，让孩子真正地建立起自我形象，找到“我是谁”这个问题的答案。希望家长都可以直面青春期教育，调制亲子关系秘方，成为家庭教育的“魔法师”。

家庭教育知识

青春期现象的几种类型

青春期可以分为以下几个类型，我们按照级别分为：叛逆，特别是行为叛逆，他们喜欢和父母对着干，这是青春期的孩子最喜欢做的事情，随着个性情绪的强化，孩子们会更加喜欢自己做决定，而不是被父母支配。

自我，开始关注自己的隐私，不允许父母随意进入自己的房间，看自己写的日记，如果你的孩子开始出现这些拒绝性行为，那么家长们务必要注意

了，这是孩子发送给家长的信号，这说明孩子想要自己的空间，不想被父母窥视一切。

敏感，比如一天放学，孩子回到家和你你说，自己和同学发生了冲突，说是因为被翻了作业本，别人嘲笑他。其实事情不一定是孩子想的那样，可是在他的内心，事情就是如此。此时的孩子很容易受到周围事情的影响，这是“前青春期”孩子的行为特征之一。

青春期孩子的具体表现

青春期的孩子往往会在早晨起来后，在镜子前长时间梳洗打扮，他们越来越关注自己的穿着和发型。他们的情绪极不稳定，爱发脾气，甚至会突然大吼大叫。学习时却是经常走神发呆，跟他们讲话毫无回应。这时的孩子只要一吃完饭，就喜欢把自己关在房间里，而且不允许家长进去打扰。他们的书包的夹层里还会放着与学习无关的物品，小纸条、小饰品或动漫书等，未经允许翻他们的书包，会非常生气。他们越来越喜欢和同学结伴外出，找你要钱的次数越来越多，理由都很正当：买书，买文具，请同学吃小吃。对于上学、老师、班级之类的字眼很无感，或特别回避。家务活基本不做，对煮饭、拖地、整理房间毫无兴趣。不爱运动，也不参与亲友的聚会，却喜欢一眼不眨地盯着手机屏幕。要是

你想问问他在学校的情况，他会用一句不用操心来应付你。他与电脑的亲密程度远远胜过你，常在虚拟的游戏世界里彻夜厮杀。他们手机不离手，各种社交软件的消息连续不断。一些网络上的个性签名也越来越奇怪，天堂、地狱、成魔、成仙之类的字眼频繁出现，让你担心不已，你也不知道他们在想什么。学习成绩一落千丈，最怕你去开家长会，最忌讳你跟老师打电话。

