



青春期是青少年身心快速发展的重要阶段,而青少年又是心理健康问题的多发人群。中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》显示,在我国,有约14.8%的青少年存在不同程度的抑郁风险。“情绪负面、睡眠障碍、注意力涣散、记忆力下降……这些‘忧郁’的表现普遍存在于13—16岁的青少年群体。”四川大学华西医学院心理学教授、中国卫生部专家咨询委员会委员马渝根提醒,“在青春期,孩子出现一些问题并不可怕,家长能否及时觉察风险,转危为机才是关键。”

护航青春期 从“心”出发 用爱对话

■ 本报记者 马晓冰

青春期 孩子到成人的过渡

“花有重开日,人无再少年。”青春时光一生只有一次,懵懂少年能否长成独立、有力的大人,这一时期的转折与过渡尤为重要。

“青春期是孩子成长过程中比较特别的时期。这段时期,他们要从男孩、女孩成长为男人、女人。”四川大学华西临床医学院医学硕士、四川省医学传播学会儿童青少年心理健康分会委员谢靓指出,变化与成长中青少年的心理健康也特别需要呵护与重视,严重的心理健康问题不仅会导致个人痛苦、造成家庭负担,也会给社会发展带来潜在的消极影响。防患于未然,家长需要足够了解青春期,掌握这一阶段孩子生理、心理的发展规律,用科学的认识打败焦虑。

“孩子在青春期的变化既表现在身体上,也反映在心理、情绪上。”谢靓指出,青春孩子的身体变化包括身高、体重、胸围等形态方面的变化;神经系统、肌肉力量等机能方面的增强;速度、耐力、灵敏度等身体素质方面的提升;以及身体激素的相继增加带来的性器官、性功能的迅速发展。

身体、生理的变化必然带来相应的心理变化。家长可能会发现,上初中后,孩子更加关注自己的形象了,开始对异性产生兴趣,在乎自己的独立空间……这种转变是飞跃性的,可能孩子昨天还像小朋友,第二天突然就“长大”了,以前的沟通方式、相处模式变得不适用,这也使很多家长感到困扰。要解开“谜题”,找准“题眼”是关键,孩子出现了变化,需要了解具体表现和产生原因。

“年少不知愁滋味,为赋新词强说愁。”家长有时会感觉孩子变得很“文艺”,这种“文艺”中,还隐隐透露着一股忧郁,但问起来,又没有什么具体的事情让他发愁。谢靓指出,这其实是从儿童期进入青春期后,孩子的情绪变得更加稳定的表现,或者说孩子从心理上想要进入一个安定的状态。

与之相反,家长还会感觉到,进入青春期,孩子的情绪很容易从一个极端走向另一个极端。“这种两极化的呈现,来自于孩子内心的多重矛盾。”谢靓解释道,“一是孩子与成人间的矛盾,孩子既想宣告自己是成人了,在很多方面又必须去依赖父母;二是坦诚与私密的矛盾,青春期的孩子会对‘隐

私’的边界感格外敏感,这也是一些家长觉得‘孩子有什么事都不和家里说了’的原因,但其实对孩子而言,也充满了纠结与矛盾。”矛盾有时还来自于理想与现实的冲突,孩子会萌发许多自我追求,但成功往往不是一蹴而就的,这种理想与现实的落差也会给孩子带来自我怀疑、无力、失落等情绪。

在这样充满矛盾的背景下,烦躁就成了青春期孩子情绪的一个主要基调,甚至还会出现令许多家长头疼的“叛逆”行为。青春期的叛逆被称为第二反抗期,孩子在这一时期的潜台词是:“我长大了,我们是平等的。”而当孩子感觉到家长的限制和不允许时,就会出现逆反行为。因为长大的标志是拥有选择权,孩子开始希望自己作决定,而不是单向地听从父母的意见和决定。

“唱反调” 是孩子表达选择权的方式

孩子有时会以不愉快的方式表达他们独立于父母的主张,这也使很多父母觉得孩子进入青春期后变得“不听话”了。对此,谢靓提醒家长,“唱反调”是青春期少年的普遍特征,当孩子出现顶嘴、挑剔、讲歪理等情况,需要因时因事,区别对待。

因为自我意识的快速发展而“唱反调”是最常见的情况。比如,家庭旅游中,家长想要带孩子去南方,孩子偏要去北方,当父母改变主意去北方旅游,孩子又说想去国外。“其实,‘对着干’是孩子表达选择权、决定权的方式,不同意有时并没有什么确切的理由支撑,而是孩子是想展示成人姿态。”谢靓说,如果此时家长只看到孩子处处跟自己作对,觉得孩子的想法难以理解,非但事情不会解决,亲子关系也会受到影响。家长明智的表达方式应该是:我的想法只是建议,最终怎么选择由你自己决定。一旦采用这种态度,孩子就不会为了反抗而故意选择错误的解决方式。家长需要相信孩子已经有足够的心智去辨别好坏。

人都有被情绪操控的时候,此时理智就会比较薄弱。要判断孩子是否因为情绪原因而“唱反调”,应对策略是重新处理与孩子的关系。

怎么搞好和孩子的关系?谢靓建议家长可以想想自己是怎么和同事搞好关系的。

有的家长能够主动和家庭以外的

人搞好关系,却忘记和自己的孩子好好相处。他们可能会认为“血浓于水”的血缘关系,无需像对待外人一样去精心维护,但这实际上是一种没有边界感的表现。孩子不是父母的附属品,这种理所当然的态度可能会对孩子造成伤害,将孩子推得更远。因此,家长要先处理情绪,再心平气和地跟孩子谈问题,不能只期待孩子听话懂事,而不教他如何听话懂事。

还有一种常见的情况是观念的冲突。孩子对于新兴事物的接触与了解常常是先于家长的,而有时家长则会对这些新兴事物存在一知半解或刻板印象,有些观念难免保守、落后,观念的冲突一触即发。“孩子进入青春期后,开始重视自己的理解力和观察力,他们能够分辨家长讲的内容是否合理。”谢靓说。

家长过往的经验不一定适用于飞速发展的当下,如果是自己的观点不正确,或理解有偏差,家长需要先冷静下来,克服虚荣心和自尊心,向孩子承认错误,虚心学习。谢靓表示,让传统的“中国式家长”做到这点很难,一些家长认为向孩子低头认错有损自己的权威,折中之计是找一个第三方,把彼此的观点告诉第三方,让第三方来评判谁的观点正确。如果第三方也判定家长有错在先,家长就要认真接纳孩子的反对意见,反思并更新自己的观念。

走进孩子的心 重在爱与赋能

在青春期,没有平等地得到父母尊重的孩子是缺乏赋能的,此时缺失的东西,会在他更漫长的人生旅途中体现出来。四川大学华西医学院心理学教授、中国卫生部专家咨询委员会委员马渝根指出,当成长的烦恼、学业的压力、家长的要求等内因、外因综合作用于孩子,他们身上常会出现植物神经功能紊乱的症状、临床表现可涉及全身多个系统,包括胸闷、气短、心慌等心血管系统的症状;胃胀、腹痛、腹泻等消化道系统的症状;全身疼痛、感觉异常、多汗、心烦等神经系统症状;尿频等泌尿生殖系统方面的症状等。除此之外,还会伴有焦虑、抑郁等情绪改变。

人体本应有着强大的自我调节和修复能力,尤其是正值青少年时期的孩子,而这些症状的出现意味着植物

神经功能紊乱的程度与速度已经超过了人体能够进行自我修复的范围。为什么近年来出现这类症状的孩子越来越多?是什么导致了这样的情况?家长需要进行反思与警惕。

“对于步入险境的孩子而言,他们最缺乏的感受是尊重、接纳和爱。”马渝根指出,没有不爱孩子的家长,但也不乏以爱为名的伤害。爱孩子不仅要体现在父母言行的出发点上,也需要体现在接收后而产生的真实感受上。“传而不达”是爱的困境。

改变风格才能转危为机。当孩子在心中有所懈怠时,家长说:“我跟你说了多少次,如果你这样继续下去,怎么可能考上大学?”孩子成绩下降,家长说:“这么基础的题都做不对,你是笨蛋吗?真不知道你还能做成什么事。”有的家长认为这是一种着急上火鞭策,而落在孩子心里,则是奚落与伤害。想要孩子好,不能只让他感受“刀子嘴”,还需要递出那颗“豆腐心”。改变关注点,风格自然会发生转变。从关注结果到关注过程,在孩子眼中,就从批评不成功变成了鼓励每一份努力;从聚焦孩子到审视自我,对孩子而言,高高在上的审判者、指挥者,才能变成成长路上的同行者、知心者。“自知之明始于自我觉醒。”马渝根说,家长可以从“静”“虚”“柔”“弱”四个方面,衡量自己是否做到。

“静”是安静、内心的平静,用稳定的情绪带给孩子安全感;“虚”是包容、理解、接纳、共情,让孩子在有格局的家庭氛围中成长;“柔”是温柔、柔和的眼神、不急不缓的语速、友善的口吻,在这样的沟通中,孩子的情绪也能得到安抚;“弱”是示弱,告诉孩子父母需要他,向孩子承认自己有时候也做得不好,希望他能原谅。营造和维持这样一种温馨、和谐的家庭文化生态,孩子才能体会到爱的滋养。

在父母做到自我觉察后,需要更进一步唤醒孩子的“自知”。马渝根认为,引导孩子,家长贵无旁贷。对于青春孩子而言,最重要的一个心理议题是自我同一性的发展,简单来说,是要求孩子逐渐清晰“我是什么样的人”“我将来会成为怎样的人”“我能为想要的未来做什么”。只有树立起对自己的清晰认识,拥有足够有爱、有力量家庭支撑,青春期的少年们才能身体健康、认知正常、感情成熟、人格健全、关系和谐、行为稳定地向上生长。



倾听孩子的 “小情话”

■ 任蓉华

“清澈的眼眸、柔嫩的脸颊、甜蜜的声音,一身的奶香味儿,我想,没有人能拒绝一个孩子的亲近……”从女儿牙牙学语起,作家葛少文就有意识地记录下女儿仔仔的零碎话语,截至女儿入读小学,不觉间竟积累了400多次暖心表达,稍加整理后,便形成了一本亲子随笔集《童言趣语》。在自然流露的笔墨中,我们可以感受到育儿的真谛,不是拽起孩子走进成人世界,而是蹲下身耐心倾听,走进孩子的内心世界。

翻开书,一幕幕或搞笑、或温馨、或感动的童言稚爱场景铺展开来,养育儿女的辛苦自不必说,却又有着太多的幸福与美好时刻。孩子脱口而出的那些“小情话”,又傻又真,像一条小小的溪流,浮动

着彼此的岁月光影。孩子,或许是世界上最优秀的疗愈大师。作者笔下的孩子跟爷爷玩耍时,会摩挲着爷爷粗糙有力的大手问:“你的手怎么这么老?”不等回答,她又问:“怎么才能不老?”见到妈妈不开心时,她会大声喊:“妈妈,大拥抱!”扑进妈妈怀里,学着妈妈哄她的样子说:“摸摸毛,吓不捣(着)。”与脚趾受伤的爸爸一起出行时,她会小心翼翼地搀扶,麻利地一脚踢开前方的小石头,提醒爸爸:“这儿还有(石头),那儿也还有,你小心点。”没有目的,没有功利,孩子只是真实地反映自己的想法,然而越是如此,越让人动容。

孩子的语言,率真之余,也有一点专属的小心思,需要家长去用心理解。“妈妈你在干嘛呢?”“我在养手串呢。”“那我呢?”仔仔不解地问。酸溜溜的醋意,跃然纸上。作者还讲述了一则差点酿成“冲突”的故事:妈妈不小心把积

木掉到桌子底下,连忙弯腰去捡。仔仔笑了一声:“你傻了,笨妈妈。”妈妈很生气:“你和谁学的,不许这样说别人,很不礼貌。”仔仔不语。“如果你在幼儿园这样说其他小朋友,人家就不和你玩了。”仔仔轻轻一笑:“我在幼儿园不舍得说。”什么傻呀,笨呀,不见得就是脏话,它或许是孩子向最亲近的人表达爱意的一种方式。

世界上有一种语言叫作“婴语”,能听懂的人,大概只有妈妈。书中提到两岁的仔仔初学说话时的情景,吐字不清,很难听懂她在说什么。“吞肖,吞咩不撇肖,嘟嘟温梯袅,谒来风与蹬,花蜗鸡多刀……”仔仔讲得一脸陶醉,爸爸听得目瞪口呆,悄悄问妈妈:“她在说什么呢?”“她在背《春晓》。”无论孩子的读音多么离谱,妈妈总能听懂孩子的“婴语”,而这也成为了妈妈心中的小得意,因为每当有家人对孩子的言语不明所以时,都会把头转向妈妈:“她说啥?”

教孩子听话,不如听孩子说话。除了记录女儿的童言趣语,书中还有多篇“育儿遐思”,慢慢体味与孩子相伴的每一道风景。而在提及为什么要创作这样一本书时,作者表示:“我想让她知道我们所有人对她的爱。我想让这些爱成为她的精神底色,成为她人生路上披荆斩棘的力量。”温馨、相爱、难忘的时光,留下了些许痕迹,共同对抗着岁月的无情流逝,给予生活以最深情的回馈。

倾听孩子的“小情话”,我们将拥有一片纯真无暇的园地。孩子就像一个个小小的魔法师,让我们可以瞬间回到童年,一起天真烂漫,一起简单纯粹。

缓解孩子心理压力的 五把“钥匙”

■ 木易

适当的压力可以激励孩子努力向上,但压力过大也会使孩子身心无法承受而出现种种心理问题。对青少年来说,父母是最重要的影响力量,帮助孩子缓解孩子心理压力,可以从以下五个方面入手。

首先,要倾听孩子的心声。要想帮助孩子克服压力,就得先了解孩子的压力是什么,从哪里来,因此,父母必须听听孩子的倾诉,要抽出时间和孩子面对面地交谈,专心地看着孩子的眼睛,给孩子信任。只有当孩子感受到足够的信任 and 安全感,他们才会敞开心扉,父母也才能了解孩子心里的真实情况,然后有针对性地帮助孩子解决问题。

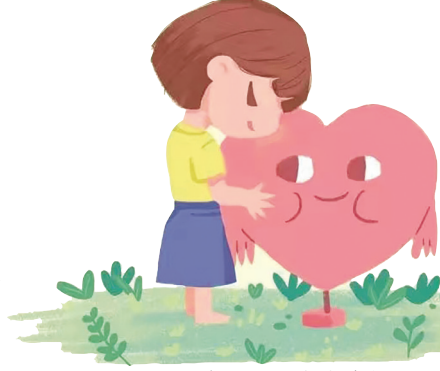
其次,帮助孩子面对恐惧。有时候孩子会因为自己的“不合群”,比如不跟别人一起作弊、抄作业等而受到嘲笑,甚至被孤立,孩子可能会因此感到恐惧、不知所措。这时,父母应当告诉孩子,要坚持原则,不对的事一定不能做,要让孩子知道,能够做到不随波逐流是很不容易的,这正是一个成熟勇敢的表现,也是有主见的表现。

第三,跟孩子分享自己的经验。父母小时候一定也曾经遇到过和孩子类似的情况,当时是怎样应对的,也可以跟孩子分享自己现在遇到了什么难题,又是怎样处理的。当孩子知道父母原来也常常会面对压力和烦恼时,就会产生情感上的共鸣,对父母的话也比较容易听进去。

告诉孩子自己是怎样应对压力的,实际上是为孩子树立一个很好的榜样,增强孩子克服压力、困难的勇气和信心。

第四,培养孩子的自尊心。培养孩子的自尊可以加强他们抗拒各种不良诱惑的能力。比如,多给孩子一些机会,让孩子对一些家庭决策发表自己的意见,把一些适合孩子的事情交给他们自己去做,并且重视孩子的想法和言行,这些都是培养孩子自尊心的好方法。孩子有较强的自尊心就会有勇气、胆量和辨别力,不会随波逐流。

第五,多关心孩子的成长。鼓励孩子培养广泛的兴趣爱好,多参加一些学校组织的课外活动,这对缓解孩子的心理压力是大有裨益的。家长最好不要强迫孩子去学各种才艺,应该多听听孩子自己的意愿,多关心孩子的成长,多关心孩子交的朋友,多关心孩子的所想所做。在多数情况下,只要家长能够及早发现并恰当引导,孩子的心理压力就能很好地得到释放,轻松愉快地度过少年时光。



本版图片均为资料图