

让亲子沟通不再费力

——家长如何与青春期的孩子进行有效沟通

张涛

济南开元外国语小学

摘要：今天想和大家分享的是青春期如何和学生沟通交流的话题。旨在让青春期的亲子沟通更简单，更高效。

关键词：亲子沟通；青春期；有效沟通；家庭教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2022.02.026

一、了解青春期

青春期可以分为三个阶段，每个阶段的孩子都有自己的特点：

青春期初期：11-14岁。天真、多变、好奇、易怒、缺乏安全感和不稳定。

青春期中期：14-16岁。合群、冲动、叛逆、冒险、勇于尝试。

青春期后期：16岁以上。标新立异、理想化、不切实际、对未来有恐惧。

通过以上内容，我们可以很清晰的看到，我们的孩子正处在青春期初期，这个时期的孩子天真、多变、好奇、易怒、缺乏安全感和不稳定。了解了这些，家长就可以知道，孩子在这个阶段出现上述问题，其实是正常的。家长所要做的，只是要科学的应对孩子出现的各种状况，理解他们，陪伴他们顺利的度过青春期。

第二部分：青春期孩子心理发展特点

特点1：青春期，孩子的自我意识出现质的变化困惑的父母：

小然平时是一名活泼开朗的学生，小学阶段成绩在班里一直是前三名，三年级时参加市里的作文比赛获得了一等奖；更难能可贵的是，他也热衷于参加学校各项文娱活动，英语口语大赛一等奖、合唱比赛一等奖，为此他经常得到表扬。孩子的家长也经常和同事、朋友面前表扬他，说孩子十分有出息，还把孩子的三好学生证书发到了朋友圈。但自从进入小学六年级开始，小然见到了更多的同学也优秀了起来（其实是他以前没有注意而已），在一些原来只有他参加的比赛中，其他同学也开始崭露头角，学校里的作文比赛不再是他一枝独秀，甚至有一次他的作文没有得到代表班级参赛的机会，而他的成绩在班里也落到后10名左右。于是他渐渐变得内向。尤其是进入初中后，面对更多的陌生而又优秀的同学，他变得不止内向，而且自卑了。家长开始以为孩子不适应小学高年级的学习、不适应初中新的环境，也就没有多去关注，继续忙碌于自己的工作。可是

过了很长时间，孩子不但没有调整过来，反而越来越厉害了，甚至在家里连屋门都不出。

其实儿童对于自己的认识一般来源于父母、老师、同学以及周围环境对主观或者客观的评价。而青春期的孩子则完全不同了，他们对于“自我”的体验和感受已经非常清晰，热衷于思考自己的优点和缺点。他们有时对自己过于自恋，但有时又夸大自己的缺点。

应对策略：

积极引导，让孩子自信起来

青春期孩子的自卑感，是他们在与别人比较后，觉得自己不如别人，进而表现出来的软弱、无能、精神不振等心理失衡失态，是孩子对自己能力与品质的一种自我认知或自我否定。作为父母，我们在与孩子交流的时候，应带出“人无完人”的主导思想，告诉他们要能看到别人的优点，也要看到自己的优点，切不可过度放大自己的缺点。

特点二：孩子渴望独立，不想跟父母一起走

小溪从小在父母的呵护下长大，对父母有较强的依赖性，周末一定要和父母一起出去，学校里有什么新鲜事，她也在吃饭的时候眉飞色舞的讲给父母听，与朋友有什么矛盾了，也和父母商量，听取父母的意见，甚至自己穿衣服的颜色，也由父母来决定。但从小溪进入青春期，她与父母的交流变得少了，做事也不问父母的意见就自行决定，自己偷偷带零食、小账本等去学校，要不班主任和家长说，家长都不知道；孩子放学一回到家里，她就会钻到自己的卧室，锁上门，也不和父母有任何交流，父母也不知道她在里面做什么，只要问，就是回答在学习；唯一出来的时候就是和父母一起吃饭时，但是也是默不作声，低头吃饭，或者干脆父母问一句，她就回答一句。不到万不得已，她从不与父母主动说话。

青春期的孩子总是希望得到他人的承认和尊重，他们觉得自己是独立的个体，想摆脱成年人束缚，渴望独立。为了得到他人的认可，他们总会尝试一些之前没有

做过的事情，他们不愿意听从父母的指派，渴望按照自己的意志去做事。越是父母明令禁止的事情，比如早恋、逃课、打架、上网等，他们越想尝试一下。有的父母就会发现自己的孩子，平时很听话，但在自己的屋里会看一些言情小说之类的，有自己的喜爱的明星，甚至还有喜欢的同学。

应对策略：

1. 父母应对孩子的好朋友表示认同。

青春期的孩子在这个阶段，已经几乎不再看重家长与老师对他的评价了，他们更看重的是同伴对他们的评价。这时候的孩子都讲义气，一旦好友遇到困难，他们一般都乐于帮忙，甚至不会顾及父母的感受。作为父母，千万不要在自己的孩子面前说他朋友的缺点，他们会认为自己的生活圈子受到了你的干涉，因为你对他们生活的不理解。大家可以想想，孩子小时候和同学出去玩，是由家长来组织的，是想帮助孩子找到更多的朋友；而到了青春期的孩子，他们一起出去，不再用家长再跟着了，甚至反对你跟着。认可孩子的同伴，就是认可自己孩子的第一步。

2. 正确的询问孩子，而不是审问。

青春期的孩子比较容易冲动，犯错是在所难免的。而作为家长，与这个时期的孩子沟通，是有技巧的。面对他们，我们不能像面对小学低年级的孩子一样，高高在上，是非分明，直接指出孩子的错误来，而是启发居多，让他们自己去思考自己错在了哪里。

有一个叫小辰的孩子，平时比较沉默，做事情专一，只要他喜欢的事情，他可以在那里坐半天不动地方。更可贵的是，孩子学习成绩优异，稳居班级前两名，老师没少在家长面前表扬他。然而这样和谐的状态是这样被打破的。在高年级时，班里转来一名女生，单纯的小辰，不知怎么的，就看这名女生顺眼。他觉得这是喜欢。他也知道父母和老师不让早恋，但他就是好奇，就是对女生有好感。慢慢的，他开始了他的喜欢计划。一开始他还是收集女孩子的一些东西，比如笔、橡皮什么的，后来就是有事没事就跟着女孩，就那么看着，也不做什么，甚至连女孩用完的演算纸，他都要从垃圾桶里捡回来。他的这些行为给女孩造成了很大的困扰。我找他谈话的时候，他是战战兢兢的，因为我是班主任。出乎他意料的是，我没有上来就劈头盖脸卷一顿。因为我理解他，我知道他在做什么。如果要解决这个问题，我需要他知道他在做什么。我问他：我给你提个名字，你告诉我发生了什么事。他见我知道了，立马就说：“我错了，老师。”我反而笑了：“你错了？你哪里错了？”因为我知道，他如此快的承认错误，就是不认错。他说：“我早恋了。”可见青春期的孩子对于家

长什么让干，什么不让干，是十分清楚的，所以，作为家长，对青春期的孩子过多的说教是没用的。我继续笑：早恋不早恋，我不干涉。你觉得是对的，你就去做，你觉得拿不准的，咱两个可以商量。我找你是为了这么个事。你喜欢一个人，是你自己的独特的感受，我不能干涉也不能剥夺。但是，喜欢一个人，做的事你却需要考虑对方的感受。接着我说了他那些行为给女孩造成的困扰，他恍然大悟，原来自己认为这些正常的事情，给别人带来了这么多困扰，保证以后不再做了。我说：“那你走吧。”这时候，反而轮到他迟疑了，犹豫了一会，他才说：“老师，你说有事就和你商量，我，我其实也不知道我是不是喜欢，就是有那么点感觉。”我就问他：“什么感受，能说说吗？”他说就是喜欢，就像喜欢自己的玩具那样，想天天看到。”我说：“哦，你想听听我的意见吗？”他说想，我就说：“其实老师和家长都不反对你恋爱，说恋爱影响学习这你肯定懂。其实就是恋爱的时间不对，哪里不对？太早了，不是影响学习的早，我给你打个比方，你小时候有没有很喜欢的玩具？爱不释手的那种？”他说有。我说：“现在呢？”他想了一会，说：“哦，我明白了。”接下来的日子里，对别人有影响的事，他再也没做过。再过段时间，所谓的早恋风波也就消失了。有次偶尔我们提到这个事情时候，他还脸红，我们哈哈一笑，也就谁也不提了。

3. 试着把谈话的主动权交给孩子。

每个人在长大的过程中，都会从对父母的依赖走向独立和成熟，而这个过程也必定充满误解和挑战。

曾经有位家长讲过这么一个事：女儿小圆在周末和自己的好朋友小丽去一个品牌店，买了一件绿色的上衣，颜色鲜艳，样子夸张。母亲接受不了这个颜色和款式。

对于这件事情，不同的家长会有不同点反应，结果也不会相同的。

反应一：回到家，就问孩子为什么买这样的衣服？这么丑，这么没有品味。要么让孩子立马去退了，或者母亲找个机会给退了；要么留在家里，只要自己心情一不好，就拿出这事来说说。

反应二：先说，这个衣服挺好看，虽然妈妈不喜欢，但是，你喜欢就好。然后问孩子，为什么要买这么个颜色和款式的衣服？毕竟衣服从大人眼光来看真的难看，但是作为父母，听听孩子怎么说的，也是个不错的选择。

两种不同反应就会有不同的结局：

结局一：回到家，就问孩子为什么买这样的衣服？这么丑，这么没有品味。要么让孩子立马去退了，或者母亲找个机会给退了；要么留在家里，只要自己心情一

不好，就拿出这事来说。女儿坚决不同意退衣服，说：就你眼光好。我就喜欢这个。妈妈：不行，必须退了！不然你上学去，我也给你退了，我就是不允许你穿这样衣服出门！女儿一气之下，用剪刀把衣服给剪烂了，关上屋门，再也不理妈妈了。后来妈妈觉得自己是不是做的过分，就出门买了一件别的颜色衣服给女儿，可女儿看不都看就扔在一边。妈妈感到很郁闷，为什么孩子就是不知道自己是为她好？

结局二：先说，这个衣服挺好看，虽然妈妈不喜欢，但是，你喜欢就好。然后问孩子，为什么要买这么个颜色和款式的衣服？毕竟衣服从大人眼光来看真的难看，但是作为父母，听听孩子怎么说的，也是个不错的选择。女儿说，她的好朋友小丽也有一件这样的衣服，只不过是白色的，她买绿色的，想和小丽凑成闺蜜装。妈妈听完了原因，也就没有责怪她。女儿高高兴兴的穿上新的衣服给妈妈看。

其实，信息到这里很透明了，就没有必要把这个话题继续聊下去了，要相信自己的孩子。至于成绩，这个阶段的孩子最讨厌家长把什么事情都和成绩挂钩了。学会倾听，把谈话的主动权给我们的孩子，让孩子们知道，我们很在意他们都感受。

4. 主动找些共同语言

青春期孩子都崇尚个性，喜欢流行时尚，崇尚明星偶像。这原本是很正常的现象，如果不了解这些，父母可能就会觉得孩子张扬、浮躁。当我们用自己旧有的思考模式和教育模式去命令孩子，就会引发更多的矛盾。想要增进亲子关系，父母就要主动找些和孩子的共同话题。作为父母，如果我们可以先观察，寻找共同语言，再从共同点切入，这样孩子会对父母消除成见，放下芥蒂，有利于“代沟”的消除。

特点3：情绪的多变与感情的深化共同发生

困惑的父母：

前几天，父母带小逸去参加同事的一个婚礼，出门的时候，小逸想穿的随意一点，妈妈只是说了一句，穿这个不太合适吧，毕竟我们去的是正式场合。孩子的妈妈也没有觉得自己这句话说的哪里不妥，还是商量的语气。可小逸却突然发飙了：“我穿自己喜欢的衣服怎么了？我就爱这么穿。他结婚，凭什么我要穿的正式？”妈妈便说：“如果不想换，就算了。”小逸更是吼起来：“什么不想换？不就是你想让我换？凭什么你让我干什么我就得干什么？你们在意过我吗？整天就是管我这管我那的。你觉得我拿不出手，我就回去了。”说完就把自己关在了屋里。那架势，好像小逸和自己的父母有什么深仇大恨似的。从那以后，小逸总会无缘无故的发脾气，不是嫌父母管得太多，就是嫌父母管的太严，

一会说父母对自己的不好，一会又说父母不爱自己了等等。这些都让父母很纳闷：都说孩子越长大越懂事，怎么自己家的孩子越长大越难养？

青春期的孩子，一般都多愁善感、喜怒无常，父母不知道孩子发生了什么，只知道孩子的情绪变化莫测。这时期，孩子的情绪多变与感情深化是一起发生的。到了青春期，孩子就会发现感情是一件复杂的东西，于是他们会变得敏感、细腻，情绪就会变得喜怒无常。

应对策略：

1. 不要总是命令孩子

面对孩子，很多父母都觉得自己是长辈，能够命令孩子做事，于是习惯用命令的方式跟孩子说话，话语中免不了“一定”“应该”“绝对”“不能”等字眼。有的家长和孩子出去玩，自己决定路线，和孩子说，在路上绝对不能这个，绝对不能那个。整个行程都是大人在计划没有听孩子的意见，没有了解孩子喜欢什么。一路游玩，什么收获没有，亲子关系反而是更紧张了。当家长多次命令他们必须完成作业，考试必须考多少分的时候，这个阶段的他们就会抗拒甚至和大人唱反调，直接的不写了，你能把我这么样。而父母用平等的方式和孩子沟通，就会给孩子传递一个信号：做事的时候，大人不会强迫他，他可以选择；大人会征求他的意见，他可以按照自己的想法做事。

2. 当孩子正在发脾气的时候，我们不妨闭嘴。

青春期的孩子容易冲动，容易乱发脾气，但不代表他们不懂事。他们会突然不知怎么了就火了，但是冷静下来之后，他又会对自己所做的感到后悔。尤其是在他发火的时候，他没有得到家长的正面回应。孩子们在发火时，事情的起因根本就是小的不能再小。家长如果这时候非要和他争个正确和错误，两个人只会越吵越凶。家长认为孩子不明是非，孩子会认为家长不理解自己。这时候，我们不妨闭嘴，让彼此冷静一下。过一段时间再处理这件事，或者根本不处理这件事，效果会好很多。

孩子青春期的问题，绝对不是青春期突然出现的。虽然这些问题有共性，但究其根本还是家庭教育中存在的问题，由量变变成了质变。希望各位家长学会改变，做一名智慧型家长。

参考文献

[1] 陈光. 面对叛逆的青春期 家长如何有效沟通 [J]. 中华家教, 2020 (02): 39.

[2] 钱承红, 杨彩丽. 父母如何与青春期孩子沟通 [J]. 河北教育 (德育版), 2020, 58 (06): 54-55.

作者简介：张涛（1983-），男，汉族，山东济南人，本科，小学中级教师，济南开元外国语小学年级主任，研究方向：家庭教育。