

数百位家长参与“升学宝”关于“青春期孩子与父母相处方式”的调查 你会每天和孩子拥抱,说声“我爱你”吗

对很多家长来说,可爱的萌宝一到青春期就像变了个人——长高了,脸上长青春痘了,脾气火爆了,不听话了,难沟通了,遇事容易炸,沟通靠吼,找不到共同的频道。特别是爸妈一开口聊学习,孩子就烦躁:“一天到晚问学习,烦不烦!”娃也有了自己的秘密,动不动就关上房间门,和好朋友聊天也会避开爸妈的视线,在iPad上看视频、刷朋友圈,学会躲避爸妈……

你也有和青春期孩子沟通的烦恼吗?数百位家长参与微信公众号“升学宝”关于“青春期孩子与父母相处方式”的调查,结果显示,大部分家长在与青春期孩子交流时面临挑战。



图片来源:视觉中国

成长心理室
调查

在“升学宝”上关于“青春期孩子与父母相处方式”的调查显示,超过七成家长表示,交流频率减少。这表明,随着孩子进入青春期,大部分家长与孩子的交流呈现出减少的趋势。

在亲子交流方面,孩子们更愿意分享的话题主要集中在个人兴趣(40%)、朋友关系(35%)上,而学习情况(15%)、未来规划(6%)和情感困扰(4%)则相对较少被提及。看来青春期孩子更重视社交和个人爱好。

关于拥抱的频率,17%的家长每天拥抱孩子,18%的家长每周拥抱孩子几次,6%的家长每月拥抱孩子几次。但有31%的家长坦言,孩子进入青春期后,几乎不拥抱孩子。随着孩子进入青春期,部分家长与孩子的身体接触有所减少。

在表达爱的频率上,比如说“我爱你”、写爱的留言等,44%的家长表示明显减少,19%的家长略有减少,看来青春期孩子可能对直接的情感表达变得更加敏感。

家长与青春期孩子吵架的主要原因集中在成绩和学习(35%)、老是出去玩或使用电子产品(33%)上。当孩子老是不理家长时,63%的家长会有保持冷静和耐心,寻求突破口或等待合适的时机再沟通,而采取偷看日记本、偷查书桌等不当行为的家长占比较少。

在亲子爆发的冲突形式上,61%的家长和孩子发生过口头争执或吵架,11%的家庭出现过身体冲突,28%的家庭经历了冷战。面对孩子考试成绩不理想时,50%的家长给予鼓励和支持,33%的家长看孩子“脸色”再决定怎么开口,13%的家长提出批评,4%的家长选择冷战或回避谈论。

在处理青春期孩子的问题或冲突时,34%的家长表示更加注重沟通协商,22%的家长变得更加耐心和倾听,但32%的家长倾向于避免冲突,反映出家长在处理方式上存在一定的差异。值得注意的是,56%的家长觉得孩子进入青春期后,对他们的建议或指导变得更加抵触,这一比例远高于其他选项,青春期孩子的独立性和自主性显著增强。

孩子长大了,家长们请“放开”而不要“放手”

孩子的小烦恼

1.最近,我发现自己脾气有点暴躁,特别是一听到爸妈唠叨学习,就忍不住和爸妈吵架,经常以我哭、他们生气收场。我的好朋友们也有这样的情况,但是我不想这样,怎么才能和爸妈好好相处?

答:你是一位特别懂事的孩子。你听父母唠叨时情绪容易爆发,吵架后你又觉得这样是不对的,但有时候又不由自主地经历这些情绪,所以很苦恼。青春期的苦恼也是幸福的苦恼,因为青春期是每个人都会经历的一个阶段,也是人生中最美好、最茁壮成长的一个时期。

怎么才能和爸妈好好相处,这是你的困惑,其实也是爸妈的困惑:为什么宝贝这段时间仿佛变了个人?你可以尝试做三件事:开诚布公聊一聊,告诉爸妈自己需要他们的帮助,而不是总唠叨学习,他们也和你一样,很想和你好好相处,也一定在寻找机会想与你谈心;每天听一段音乐,将自己放置在一个美好的境地里,用音乐舒缓心情,你会发现,当大脑处于放松的状态时,情绪也会随之发生变化;每天给自己心理暗示:今天是美好的一天,没什么大不了的事,当你学会调整情绪时,你会发现世界都是友好的,更何况是最爱你的爸妈。

2.我读六年级了,但爸妈还是把我当小孩子。他们会叫我“宝宝”,还经常要抱一抱、亲一亲。我小时候很喜欢和他们亲近,但现在我是个男子汉了,不喜欢这么“幼稚”的表达方式,特别是在外人面前,听他们叫我“宝宝”觉得很尴尬。该怎么和爸妈说才不伤他们的心?

答:你真是个贴心的孩子,会处处考虑别人的感受。作为一名六年级的小学生,你已经长大了,但是爸妈对你的方式却还总停留在小时候,这是他们没能跟上你的成长步伐。你可以找一个时机和他们聊一下或者给他们写一封信,用礼貌却郑重方式告诉他们,你已经不是小时候的小宝宝了,是一个长大了的青少年了,你更希望他们在表达关心和亲近时拍拍你的肩,而不是抱一抱、亲一亲,你更希望他们在外人面前可以称呼你的名字,而不是“宝宝”。

相信经过你的这一番解释,爸妈一定会明白他们行为的不当之处,也会改变他们之前的没有跟上你脚步的做法。只要你不当着别人的面发脾气,而是选择心平气和地与他们沟通,不但不会伤他们的心,反而可能会让他们更理解成长中的你。

家长们的小纠结

1.女儿今年读初一,我们关系一直很好,以前我喜欢摸摸她的头,但现在一摸头,女儿就会生气,觉得我破坏了她的发型,但是她发型一直是这样的,我们父女间到底出了什么问题?

答:孩子进入初中,开始青春期,心理学认为青春期是人的第二次诞生,全身心发生迅速变化,对于这个阶段的孩子,我们需要给她更多尊重。

孩子自我意识加强,身体敏感程度加强,逐渐自我接纳、自我欣赏,此时家长要顺势利导,让孩子明白身体是宝贵的,任何人不得侵犯。

家长(特别是异性家长)要向孩子传递挚爱,必须在尊重与保护孩子的前提下,采用孩子喜欢接受的方式,比如可以在便签纸上写对孩子生活、习惯、学习等方面加以肯定的语言,贴在孩子容易发现的地方,也可以用写信、击掌等方式让孩子感受到家长的关爱与支持,更能促进亲子关系。

2.以前我会经常和女儿一起逛街,但女儿读六年级后,不愿意和我出去了,而喜欢和小伙伴一起去玩。我很失落,应该再邀请女儿一起行动吗?

答:孩子的成长进入到新阶段,想要变得更自主,而与同龄人的交往,会有更多的共同话题,同伴也可以提供给她更多的情绪价值,所以你不必失落,甚至应该鼓励孩子多与同伴交流。

作为家长,我们要“放开”,但不“放手”,远远地关注,适时地跟进引导,用做朋友的心态来和他

们相处,多一些日常情感和思想上的交流,也可以在一些特别的日子里提前和孩子约定,共度亲子时光,和孩子保持亲近感。同时,作为家长也可以建立属于自己的社交圈,拓展培养一些兴趣爱好,来充实丰富自己的业余时间,不至于因为孩子长大而导致心里失落。

3.女儿最近很迷一位明星,还喜欢上了看言情小说和漫画。其实我小时候也追星、爱看漫画。我很想和她分享我小时候的追星经历,和她拉近距离,在她迷茫的时候做个引导。但我又害怕这样会破坏我在她心中的形象,引起反作用。

答:你没有用粗暴的态度对待孩子,而是想到用自己以前的经历来和孩子沟通,非常棒。不用担心会有反作用。

家长在孩子面前的威信不是靠摆出高高在上的样子树立的,是在平时陪伴孩子过程中言行一致、以身作则等正面行为形成的。当孩子知道爸妈和自己有着一样的青春经历,不仅能增进亲子关系,还能让孩子感受到被尊重,更愿意和爸妈交流分享,而不是因为害怕被批评,偷偷摸摸地追星、看漫画,这样反而容易走偏。

在理解、支持的同时也要注意引导孩子设定界限,不能影响到学习和正常生活,帮助孩子从偶像和书本中汲取正能量,比如偶像的努力、坚持……激励自己变得更好。



扫二维码
关注
升学宝
获取
更多教育咨询

特别感谢杭州市娃哈哈小学心理辅导老师和资深班主任

本报记者 金丹丹 通讯员 潘妍