

注重青春期孩子的家庭教育引导，提升青春期孩子的生命质量

赵佳佳

苏州工业园区青剑湖学校

DOI:10.12238/jief.v2i12.3108

[摘要] 青春期是孩子成长必经的一个时期，也是孩子人生成长的特殊时期，这个时候的孩子会呈现出与以往不同的情绪变化，待人接物都会与小时候有很大的不同，父母如果没有足够的准备会对走进青春期的孩子教育束手无策，本文从青春期家庭教育的困惑、了解青春期、青春期的家庭教育指导策略展开，具有一定的实践指导意义。

[关键词] 青春期；家庭教育；指导

中图分类号：G434 **文献标识码：**A

青春期是一个人成长的重要时期，随着身体的长高、年龄的增大，他们更渴望成熟，渴望独立、课堂自主，在外人看来，他们可能变得更不通情理了、变得顽固了，变得自我了。其实作为老师，有责任和义务指导家庭教育中对青春期孩子成长的引导，为了让孩子更从容的走过青春期，需要学校和家庭工作做好青春期孩子成长的保驾护航工作。

1 了解青春期孩子的家庭教育困惑

孩子不如初中，就已经走进了青春期，可能有的孩子更早进入，有的孩子略微迟一点，家长往往会拿孩子和小学相比，第一感觉就是孩子没有以前听话了，对家长给布置的任务总是爱理不理，甚至很多初中生的家长很痛苦的来找老师求助，对孩子的傲慢、无理感到内心很受伤。很多家长用了一个词来描述青春期孩子的家庭教育的困惑，感觉孩子和自己不亲切了，甚至开始和“父母做对”，你让他向东，他偏偏向西，你让他往南，他就是朝着其他的方向走，甚至对很多家长造成了严重的困苦和烦恼，束手无策的同事，感觉到教育的无力感。还有一部分家长对青春期孩子表现出来的“男女生交往”这个话题也大伤脑筋，他们害怕孩子与异性走得过近，也担心孩子因为“早恋”而受到伤害，真是可怜天下父母心。作为教师，我们有责任与家长一同解决这些问题，解决这些困惑。

2 了解青春期孩子的成长特点

青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期，它与儿童期明显区分的界限是性的成熟。从医学研究的定义讲，青春期男性是13—19岁，女性是12—18岁。世界卫生组织将12—20岁定义为青春期。青春期是少年身心变化最为迅速而明显的时期，所谓青春期，指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。在这个时间段里，男生女生都要经过身体的别样成长，慢慢出现男生女生的成熟迹象。青春期是一个体质、心理和智力发

育的关键时期，青春期让男生女生慢慢褪去儿童的稚嫩，开始形成自己的个性观念。青春期学生有其独有的心理特点，青春期学生的教育管理必须针对青春期学生存在的心理问题，有针对性地开展的工作，才能有的放矢，真正取得实效。

归纳一下，青春期的孩子可能存在这样一些特征，他们渴望长大，又恐惧长大，他们渴望独立又缺少成长的经验，他们更有自己的主见，更乐于用自己喜欢的方式学习和生活；在成长中他们阳光朝气，更喜欢接受新鲜的事物，尝试未知的领域；在学习生活中，他们有着自己的喜好，对父母为自己提出的要求可能会采取直接或者间接拒绝的方式……正是因为这个年龄段的孩子有着自身独特的特质，我们应该因时因地因人的采取适当的引导，帮助帮助他们和顺的走过青春期，享受成长的重要时间段带来的成长幸福。

3 青春期孩子的家庭教育指导策略

3.1 青春期的亲子关系

3.1.1 首先家长要学会换位思考多了解青春期的孩子成长特点

很多父母在孩子成长的过程中有这样一种认知误区，他们理所当然的认为孩子是自己生的所有事情孩子就理应要听从父母的，自己为孩子辛苦的工作给予孩子最好的一切孩子自然要努力学习做一个父母眼中的乖孩子。而事实上，每个孩子多是有着自我独特思想的生命体，他们有自己的想法，有自己的力量和追求，更有自己的喜好和特长，所以家长不应该按照自己的喜好来决定孩子的未来，而是应该多了解孩子的想法，多与孩子沟通，这样才能做到因材施教，换位思考孩子的内心世界，才能走进孩子的内心去引领，孩子也更乐于接受。

3.1.2 真正放下身段耐心倾听孩子心灵的声音

很多家长会用自己长大的经验来看现代的孩子，用自己父母对自己

的成长引导来要求现代的孩子，这就忽略了教育的与时俱进。比如有的家长认为孩子要勤俭解决，就搬出父母教育自己的口吻和孩子说话（我小时候就都是穿旧衣服的），比如父母未了的心愿总是在孩子身上得以实现（我小时候连课外书都没有，你这么好的学习条件还不努力？）这些对孩子来讲不但起不到多大的作用，反而会激发孩子更大的内心的抵触。更好的教育引导方式是家长放下身段，试着和孩子做成为，学会倾听，了解孩子内心的真是想法，给孩子找一个可以释放的突破口，这样才能帮助孩子解决问题，孩子才愿意听你的话。

3.1.3 做一个平等的家长，用讲道理的方式来替代告诫

对于孩子而言，他们并不喜欢父母以成人的身份来压制他们，你越是压制、越是命令他，他就约会以自己的方式来抵抗。当孩子的成长出现问题的时候，家长可以换一种方式和孩子对接，讨论教育的问题，以平等交流来代替告诫，每件事情让孩子可以感同身受。让孩子有同理心，让他从其他人的角度去体会一下，真正明白自己的行为会如何影响他人。

3.2 青春期的交友引导

青春期是人生成长的很重要的一次分界岭，在青春期之前，家长的话孩子会言听计从，而随着青春期的开始，孩子可能就有自己的独特选择，青春期交友就成了让家长头疼的意见大事。对家长而言，总是希望孩子与那些成绩优秀、各个方面都优异的孩子为朋友，当往往你会发现，孩子可能会有自己的交友选择，于是在家长的命令式指责下，孩子不但会更固执的与“自觉喜欢的人”做朋友，而且会越来越远。关于孩子交友选择上家长首先也要摆正自己的观点，交友不仅仅局限于学习成绩突出的孩子，只要是身上具有正能量的孩子都应该成为孩子选择的交友对象。家长不应该以成绩作为一个标尺来帮助孩子选择朋友，而是要从德行兼备两方面来支持孩子和更多的孩子成为朋友。不要用命令的方式干涉孩子的交友选择，建议可以通过“朋友式的聊天”与孩子交流，或者也可以通过“身份互换”的方式和孩子聊交友的话题，这样的交流孩子更容易接受，也更容易听得进去。

3.3 青春期孩子的情绪引导

很多家长最棘手的问题就是感觉到青春期孩子的情绪变化是无常的，叛逆期的到来，很典型的一个标志就是情绪波动快，有的家长形容孩子就像小刺猬一样不敢碰，动不动就发脾气，就像一个随时可以被点

燃的火药桶，如果家长多说一点的话，孩子在家长面前会显示的特别的暴躁，甚至如果爸爸妈妈多说一句话还会对父母产生言语或者行为上的攻击，要么对家长的话置之不理，要么把自己锁在房里不让父母进入……等等行为让家长处于崩溃的状态。

对于青春期孩子的情绪表现，父母首先要做的是对孩子进行行为观察。在各种生活情境下自然的来观察孩子的变化，了解孩子的心理成长轨迹。如果发现孩子情绪特别容易急躁、焦灼，建议家长做到第一时间发现，第一时间帮助孩子疏导，也可以和老师取得联系，全面的了解孩子学校里的情况。

3.4 青春期网络成瘾的引导

网络是一个双刃剑，现代的科技发达，网络发达，带给青少年孩子的有利有弊，有很多家长为孩子上网时间长，网络成瘾的现象感到担忧。的确，越来越多的青春期少年身陷网络，每天在电脑或者手机上网，无法自拔。目前，我国城市青少年网民中，网瘾青少年比例约为14.1%，网瘾成为影响青少年身心健康的一大毒瘤。然而，青少年沉溺网络除了影响学习、交往、身体健康等外，还存在思想的被受害和安全的隐患。家庭教育中要科学的引导孩子科学的与网络对接，发挥网络的优势提升自我，家长可以和孩子一起制定一份计划，包括上网时间，上什么样的网络，如何利用QQ、微信等现代交往工具等等。可不强行要求孩子不可上网，也不能不监管孩子上网，要引导孩子科学合理的安排，发挥网络对人的成长积极的一面，让网络成为孩子提升的一个手段。

人生的道路虽然很长，但紧要处常常只有几步。青春期的学子正处在了人生的关键处，细心、耐心地呵护，智慧、鼎力地帮扶是此刻家长该有的面貌，愿每一位青春孩子的家长担当起自己的使命和责任，帮助孩子在大的人生大道上平安、健康地走向更美好的明天！

【参考文献】

- [1]王会云.初中生心理健康教育的现状及改进措施[J].甘肃教育,2018(23):36.
- [2]宋玉娜.初中心理健康教育现状及对策研究[D].烟台:鲁东大学,2016.
- [3]邢泽轩.“互联网+教育”理念下中学生心理健康教育模式构建[D].桂林:广西师范大学,2016.