

心理医生支招家长如何与青春期孩子和谐相处

四项“注重”巧解“叛逆”问题

本报讯(记者狄慧)提起青春期的孩子,可能一些人大脑中就会浮现出“叛逆”“逆反”等词语。最近,有不少家长向市心理援助热线办公室咨询与青春期孩子相处之道,心理援助热线办公室心理医生向家长支招,了解青春期孩子的“反抗心理”,找对方法与青春期的孩子和谐相处。

在心理学上,“反抗心理”是进入青春期11岁至12岁普遍存在的个性心理特征,这种特征主要表现为对一切外在力量予以排斥的意识和行为倾向。出现“反抗心理”的原因是自我意识的高涨、中枢神经系统的兴奋性过强、独立意识的增强。与青春期的孩子相处,需要注重以下四方面:

一、注重阶段的特殊性。青春期是一个特殊的生长发育阶段,这个时期的孩子因身体急速成熟,会产生成人感,而心理上仍然有稚嫩感,高自尊、处世方式尚不成熟、情绪体验多样化且不稳定。对这个特殊的阶段,父

母须有特殊的心理准备,切勿用个体的视角去看待孩子的变化,主观的认为“我的孩子怎么变成这样”。允许孩子有矛盾冲突的表现,不要将孩子此阶段的情绪、言语、行为看成是对孩子教育的失败或失控,而自己陷入自责、愤怒或挫折的情绪中。

二、注重身教。从出生开始,孩子在家庭中不断地学习、成长,其中,父母是孩子重要的学习榜样。青春期的孩子不再一味服从权威,他们敢于提出质疑,包括对父母的言行进行重新评价。当父母的言行不一致时,他们能敏锐地察觉到,并且削弱父母的权威性。因此,家里有青春期孩子的家长朋友更应注重自身的言行,这是持续获得孩子尊重、认同和信赖的方法。

三、注重个人空间。从青春期开始,孩子要完成心理上的“断乳”。进入青春期实质也是在完成分离、个体化,这要求父母给孩子腾出成长的空

间,包括物理上的和心理上的。物理上的空间,即孩子的私人领地,比如孩子的房间、孩子的各种物品等;心理上的空间,即孩子构建主观世界的空间,如允许孩子有独立的评价标准、作出选择和决定的限度范围等。分离不仅是孩子要完成的任务,同时也是父母要发展的眼光看待孩子、信任孩子,逐渐释权给孩子。

四、注重体验。自我意识的高速发展使得青春期的孩子再度出现“思维的自我中心”现象,他们有独立思考的能力,对普遍的事物有自己的认识、看法和态度,并且较难接受他人的意见。因此,要通过言语说教的方式去改变他们的观点是相对困难的,有时适得其反。此时,家长可以提供或者创造安全、合适的环境让孩子去实践、去体验,让他们在实践过程中去体验、去丰富认知,比如一些社会实践、志愿者活动等。



校企联办活动 关爱听障人士

昨日,天津理工大学联合中国农业银行天津分行,共同举办“关爱听障人士,携手‘手’共绘未来”国际聋人日主题活动。其间,理工大学聋人工学院的师生现场教授银行服务基本手语,让服务人员更好地服务听障人士。 本报记者 张立摄

5条公交恢复原线路运营

原双向早末班车发车时间不变

本报讯(记者庄媛)记者从市公交集团巴士公司了解到,地铁4号线东南角路段施工完毕,即日起,途经该路段的632路、633路、641路、849路、908路恢复原线路行驶。原双向早班车和末班车发车时间保持不变,请市民乘车注意站点变化。

蓟州区部分道路 假期限限制货车通行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,为保障景区道路安全、畅通,中秋、国庆假期期间,交管部门将对蓟州区部分道路采取临时交通管制

措施,具体如下:
9月29日至10月6日,每天5时至22时,通武公路(原喜邦公路);原马平公路至河北省遵化市界;马营公路、邦

喜二线全段;蓟州城区环线;津围公路与南环路交口至东环路与兴华大街交口;克黄公路:东环路与兴华大街交口至津围北二线及津围北二线全段;津围公路:北环路与津围公路交口至河北省兴隆县界;喜邦公路:津围北二线至原马平公路。以上路段禁止中、重型货运机动车及所有沙石料运输车通行。

欢迎订阅2024年《中老年时报》

以儿女情怀 办精品报纸

零售价1元 全年365元

优惠全年订阅价格: **288元**

征订有惊喜

凡订阅2024年全年《中老年时报》的读者,可获赠以下礼品:

- 2024年精美台历一份
- 定制帆布袋一个



扫描二维码或关注公众号
获取《中老年时报》订户手册

各区投递网点订户热线

地区	投递点	投递员	订户热线	地区	投递点	投递员	订户热线
天津	和平区	张明	13820123456	天津	河西区	李娜	13820123457
天津	南开区	王强	13820123458	天津	河北区	赵敏	13820123459
天津	红桥区	孙伟	13820123460	天津	东河区	周丽	13820123461
天津	滨海新区	吴昊	13820123462	天津	津南区	郑洁	13820123463
天津	西青区	冯涛	13820123464	天津	北辰区	陈静	13820123465
天津	津南区	黄磊	13820123466	天津	武清区	刘芳	13820123467
天津	宝坻区	徐凯	13820123468	天津	静海区	孙悦	13820123469
天津	蓟州区	马飞	13820123470	天津	宁河区	周璇	13820123471
天津	静海区	李华	13820123472	天津	武清区	吴昊	13820123473
天津	宝坻区	张明	13820123474	天津	蓟州区	李娜	13820123475
天津	静海区	王强	13820123476	天津	武清区	赵敏	13820123477
天津	宝坻区	孙伟	13820123478	天津	蓟州区	周丽	13820123479
天津	静海区	吴昊	13820123480	天津	武清区	郑洁	13820123481
天津	宝坻区	冯涛	13820123482	天津	蓟州区	陈静	13820123483
天津	静海区	黄磊	13820123484	天津	武清区	刘芳	13820123485
天津	宝坻区	徐凯	13820123486	天津	蓟州区	孙悦	13820123487
天津	静海区	马飞	13820123488	天津	武清区	周璇	13820123489
天津	宝坻区	李华	13820123490	天津	蓟州区	吴昊	13820123491
天津	静海区	张明	13820123492	天津	武清区	李娜	13820123493
天津	宝坻区	王强	13820123494	天津	蓟州区	赵敏	13820123495
天津	静海区	孙伟	13820123496	天津	武清区	周丽	13820123497
天津	宝坻区	吴昊	13820123498	天津	蓟州区	郑洁	13820123499
天津	静海区	冯涛	13820123500	天津	武清区	陈静	13820123501

天津·滨海新区·天津报业传媒集团·天津报业传媒集团·天津报业传媒集团

订阅电话

邮政服务热线: 11185