



篮球男孩离家出走,妈妈急问怎么办? 心理老师支招:

面对青春叛逆,请多理解沟通

侨报融媒记者 颜志祥
通讯员 姜阳春

青春期孩子种种叛逆行为,父母各种管教方法均无效,亲子关系紧张,亲子沟通不畅,孩子离家出走……龙岗区青少年心理热线开通以来,屡次接到初中家长求助。面对以上问题,家长该怎么应对?孩子偏差行为的背后又是什么心理?

“近日,我值班时就接到了一例类似的来电,来电者为一位初二男生的妈妈。”龙城初级中学心理老师姜阳春告诉记者,据这位妈妈反映:孩子在读初一以前一直很乖,很听话,学习也很好,从小一直喜欢打篮球,是学校篮球队队员,对篮球甚是热爱。但是家长认为孩子用于篮球训练上的时间过多,所以妈妈就告诉孩子,如果因为打篮球影响了学习,就退出篮球队。妈妈还曾去篮球队查看过孩子训练情况,发现篮球队的其他同学训练完之后都聚在一起玩手机,打游戏。当时这孩子还没有手机,后来在初一下学期偷拿了家里的一部旧手机,家长担心孩子使用手机会影响学习,强制收走了手机,孩子在和家发生了激烈的争吵后离家出走。

抽丝剥茧

孩子需要归属感和认同感

“家长既担心孩子离家出走,又生气孩子偷用手机,到底该怎么办?”姜老师说,如今这个时代,人们的生活好像已经离不开智能手机了。走在大街上到处可以看到“低头族”,有事没事,拿个手机,翻看着各种紧要不要的信息,好像不看手机,都显得自己格格不入;回到家里,不管做什么事,都要抽空看一下手机,很怕一不小心就错过了和这个世界的重要连结。朋友圈、微信占用了人们太多的时间,很多人甚至吃饭的时候,都要自顾自的边吃边刷手机,完全没有和家人沟通的意愿……眼中看到这样的世界,处于青春期的孩子,心中会作何感想呢?

面对智能手机的诱惑,家长首先应该理解孩子在探索世界的过程中,也想和大家一样(在手机世界中寻求归属感和认同感),不想被这个世界抛弃(如上述案例:孩子会觉得篮球队同学都在使用手机,只有自己没有手机,队员玩的游戏自己也不懂,自己成了这群人里的另类,内心很孤独也很难过,因此也要想方设法弄到一部手机,和同学们保持一致。)

智慧锦囊

理解孩子,建立共同话题(家长篇)

面对孩子偷用手机,家长要知道,孩子的心里也是忐忑的,他知道这是不被允许的,也知道家长是要阻止的,所以这些都在孩子的心理预期中。那么家长就要跳出这些传统套路,可以尝试以下方法:

如果有温馨的家庭氛围,和谐的亲子关系,家长理解孩子,给予孩子支持的力量,孩子还舍得离开家、离开支持他的家人吗?所以家长要理解孩子,方法得当。

1. 接受他已经使用手机这个事实,不批评,不指责,不责骂。

2. 告诉孩子:妈妈知道你用了手机,妈妈还知道你是因为看到篮球队的其他同学都在用手机,不想自己被孤立,想融入大家。(当家长这样表达时,孩子肯定会觉得内心暖暖的,觉得自己被家长理解,很感动,良好的亲子关系建立起来了,家长再和孩子谈什么都会效果大好。之后家长再和孩子商量如何限制性地使用手机,比如能不能只是在篮球训练结束后,和同学玩上一会,然后其他时间,家长来帮助孩子保管手机。)

3. 如果孩子不排斥,给孩子一个拥抱,或者摸摸孩子的头。

4. 家长在家里或孩子面前也要注意自身使用手机的频率,至少让孩子知道,父母对手机的使用也是有所克制的,而不是随时随地都在用手机,为孩子树立榜样。

5. 家长要和青春期孩子建立连结。要支持孩子的爱好,不仅仅以学习和成绩为中心。孩子进入青春期,自主意识逐渐增强,不再像小学时那样乖,因为孩子要通过自我尝试来探索世界,所以和孩子建立共同话题就尤为重要,像上述个案中,家长可以以篮球或孩子崇拜的篮球明星为契机,和孩子建立共同话题,会让亲子关系更和谐。还可以和家人约定每天共同报喜报忧时刻,一家人共同分享喜事、分担忧愁,其乐融融,何乐而不为呢?

本期值班心理老师

姜阳春,龙城初级中学心理教师,吉林大学心理学硕士专业研究生,接受过心理危机干预、精神分析、艺术治疗等系列培训。龙岗区青少年心理热线接线员。心理咨询擅长领域:压力调适、情绪管理、亲子冲突、人际交往障碍等。在引领学生自我成长、正面思维、积极沟通、生涯规划等方面有积极探索。



这样沟通,青春期不焦虑(学生篇)

青春期常被誉为“疾风暴雨期”,随着生理的发展和变化,心理也会出现不同程度的转变,正所谓身和心是一体的。有的同学也明显地感觉到自从升入初中,自己像变了个人似的。同学们其实也都从生物课和心理课上对自己的身心变化有所了解,知道这是青春期的一些正常情况,所以不用过于担心和焦虑,每个人都是这样走过来的,度过这一时期,身心就逐渐趋于平稳了。

在和父母沟通不顺畅的时候,不妨尝试学习一下“我讯息”表达三步曲。因为说“我”通常只表达自己的现状和需要,不对他人进行评价。

第一步:不加评价地说出客观的具体事情或言行,避免对方主观的判断、猜想。(比如上述个案,孩子可以说:“妈妈,你总是说,如果我学习退步了就不让我打篮球,退出篮球队。”)

第二步:直接陈述出你的感受,以及对对方的理解,避免攻击、责备;(比如上述个案,孩子可以说:“妈妈,你这样说,我感觉很难受,就像是你要挟一样,这种感觉不好。”)

第三步:说出你希望对方怎么做,有助于对方做出恰当的反应或改变。(比如上述个案,孩子可以说:“妈妈,我希望你支持我的爱好,我会管理好时间,不影响学习,只在篮球训练结束时使用手机,如果我没做到,或做的不好的时候,我希望你能心平气和的告诉我,而不是气急败坏的批评我,责骂我,我太喜欢打篮球了,我喜欢在篮球场上飞一般的感受,我不怕训练的苦和累,就怕你说让我退出篮球队……”)

姜阳春老师认为,面对喜忧参半的青春期,有愿意倾听自己心声的父母,有能施展自己才华的兴趣爱好,有一起奋斗拼搏的好伙伴,“即使是疾风暴雨期,同学们每一天同样都是美好的!”