

警惕青春期“14岁现象”

家长应做到这四点,陪孩子平稳度过

孩子到了青春期,总是和老师、家长对着干,逆反心理严重,这种现象在14岁左右尤为突出。如何正确帮助孩子度过这段特殊时期呢?

我们在多家心理咨询机构了解到,在他们接待的青少年咨询案例中,14岁孩子逆反心理最突出。

一些孩子对家长的批评不再虚心接受,开始反驳、顶撞。越是父母、老师不让做的事,他们越起劲儿,一定要和家长对着干。这就是我们常说的“14岁现象”。

1 “14岁现象”

前段时间,媒体报道了一则骇人的新闻:14岁少年小肖在网吧刺杀了自己的父亲。报道中写道,小肖的作业本里有一道题:当你的父母错怪了你时,你会怎么办?他如此回答:宽容、沟通、交流。

可以相信,他是一个心存善念的孩子,也希望自己能与父母沟通。但是,正如新闻里描述的,当爸爸把他从网吧里揪出来扇耳光时,他没有

说一句话。接下来,他向爸爸掏出了弹簧刀……

在这起弑父的人伦惨剧中,不难注意到,这位少年正好处在14岁的年龄。

当孩子达到14岁左右的年龄时,许多家长会发现,原本听话懂事的孩子变得越来越叛逆。他们心思敏感、脆弱,遇事多疑又不愿向家长倾诉,甚至学习成绩欠佳、行为习惯不良……

2 14岁是个“危险期”

英国科学家曾进行过的一项研究证实:青少年最容易打架、叛逆、学坏的年龄是14岁。英国研究者对9岁—35岁的男性参与者进行了调查记录,这些参与者被要求玩电脑游戏;通过记录参与者对游戏结果的满意或者失望程度,科学家对他们每一个人的情绪反应进行了分析。

结果发现,青少年更热衷于能够让他们感到刺激的危险行为,其中14岁的少年最为突出。

英国伦敦大学学院神经科学家分析认为:与儿童有所不同,青少年能够权衡自身行为的好坏利弊,但他们更关注这些行为能否给自己带来快乐和刺激,而不是安全与否。

还有一些初中老师反映:14岁左右的年龄属于成长中的一个“危险期”,这个年龄的孩子容易出现心理问题。

14岁左右的青少年通常存在以下六种心理特征:

- 第一,自我感觉“长大了”,表现自我的意识增强;
- 第二,不成熟,讲歪理;
- 第三,过于自信形成自负心理;
- 第四,意志薄弱,适应性差,承受压力的心理空洞出现;
- 第五,出现消沉、颓废、麻木、情感冷漠等不正常情感;
- 第六,出现暴躁、报复、易激动、寻求刺激等现象。

3 14岁是最佳塑造期

尽管14岁左右的孩子会出现这样或那样的问题,但14岁是叛逆期,更是最佳塑造期。

作家柳青说:人生的道路虽然漫长,但关键的常常只有几步,特别是当人年轻的时候。

对孩子来说,14岁左右的年龄就是这样的关键期,家长要抓好孩子的这段关键期。

桥梁专家茅以升,14岁看到桥

梁垮塌压死人后,立志要修建最牢固的桥。14岁的爱因斯坦常和两个同伴谈论世界新闻、科学成就等话题,后来他们三个全都成了科学家。

14岁左右的孩子是“半成熟”的,既有独立成熟的一面,又限于经验、年龄独立不起来。在这一阶段,家长一定要下足功夫,把问题妥善解决,让孩子顺利发展。

4 家长应该怎么做

那么,作为家长,我们能给孩子哪些引导和支持呢?

对于这一年龄孩子的家庭教育来说,家长最难处理的问题,就在于孩子叛逆、不听话。很多家长因为孩子的叛逆,产生了很大的心理压力。

第一,很多家长会认为这个叛逆的孩子是用来折磨自己的,这是典型的受害者心态。

第二,面对叛逆的孩子,自己感到无能为力,完全失去了对孩子的操控能力。

第三,孩子已经让家长疲惫不堪,陷于绝望,同时对生活失去了信心和热情。

第四,很多家长感觉很自卑,责怪自己在教育孩子方面的无能和失败。

这四种心态都是不可取的,家长在对待孩子的叛逆问题时,到底应该注意些什么呢?

无条件接纳孩子、爱孩子

很多时候孩子不是故意和家长对着干,而是由于成长期的家庭教育或生理原因,还有成长环境的影响。家长们在了解了这些成因后,首先要做的就是接纳和理解孩子,不要再埋怨孩子。

家长们还要知道,叛逆期只是一个人成长过程中的短暂时期,很快就会过去。家长们能无条件地接纳和爱孩子,帮助他们尽快地度过这个时期,未来他们才会更爱你,更尊敬你。

家长要认知自我、改变自己

在这一点上,希望家长能够重视起来。因为很多家长在自己的成长过程中,对自我不了解,遇到事情并不能理性客观地去解决问题。甚至有的家长自己也极端情绪化,没等孩子发脾气,自己就先发火了。

家长这种不理智的情绪状态,在教育孩子的过程中,很多时候是孩子叛逆的导火索。因为教育孩子的前提就是要有平和的心态。希望有这种情绪的家长

能改变自己,把控好自己的情绪状态,这样你的教育才是有效的。

陪伴是最好的爱

在这个时期的孩子,还有一个心理特点,就是他们经常处在混乱和矛盾的心理状态之中。虽然他们觉得自己长大了,想像一个成年人一样去处理问题和解决问题。但是他们缺乏相关的经验,所以很多时候他们是失败的。

这种失败再结合典型的混乱矛盾心理,让孩子此时的心理状态非常痛苦。

如果家长此刻能带着无条件的接纳和爱陪伴孩子,孩子会感受到家庭的温暖。这种温暖会让孩子的叛逆减少很多,家长们可以试一试。

父母应留下一点自己的时间

父母关爱孩子,但不能成为孩子的保姆。一切围着孩子转,会让孩子产生依赖性。父母应该主动地寻找一点儿时间和空间,暂时把孩子放在一边。这不是不管孩子,只是为孩子创造更好的心理环境。

抚养孩子并不意味着父母要放弃个人的需要和夫妻间的交流。利用这点儿空闲,夫妻间多交流多沟通,夫妻关系的和谐对家庭稳定至关重要。

不少家庭正是因为夫妻不和,整日吵架,甚至闹离婚,使孩子受到极大的伤害,父母的形象在孩子心目中大打折扣,这一点是我们应该努力避免的。

另外,父母需要在空闲时间做点儿自己喜欢的事情,远离繁琐的家务和工作,调整一下自己的心情,放松一下紧张的神经。

我们要有一点儿幽默感,不要为自己的一点点错误而懊悔不已,要相信自己是好家长。

只有我们善于工作,善于休息,才能更善于教养孩子。

据“人民教育”

