

# “323”攻坚行动系列之青少年心理问题不能忽视 专家教您如何打破沟通僵局

● 记者 叶子

青春期是我们每个人都会度过的一个时期,为什么青春期的孩子问题比较多?青春期的孩子相比儿童时期孩子的主要变化有哪些?应该怎样和青春期的孩子沟通?作为家长怎样打破沟通的僵局?本期《健康咸宁》,我们邀请咸安区实验学校在职心理健康老师郑会玲为各位家长支招。

## 为什么青春期的孩子问题比较多?

“最近我有一个新身份是一个暑期夏令营的观察员,从我观察的这十几名8到14岁的青少年中,我发现很多家长都不能做到与孩子平等交流,还有很多家长甚至不明白为什么青春期的孩子问题比较多。在这个问题上,我们首先需要了解的是青春期的孩子相比儿童时期孩子的主要变化有哪些。”郑会玲介绍,从医学角度来说,青春期的孩子除了比较明显的身体、体能方面直观变化以外,还有大脑发育和心理状态两个主要的变化。这个年龄段的孩子大脑神经元逐渐大量成熟,大脑处理信息能力增强,反应会非常快。所以这个阶段孩子的父母会经常被孩子怼得哑口无言。

“而这个年纪的孩子通常大脑的前额叶皮质和杏仁核发展不匹配。前额叶皮质是负责理性思维的,杏仁核负责感性思维。”郑会玲表示,因为两者发展的不同步,杏仁核这个负责情绪和感觉的区域发展速度要比前额叶皮质快,也就是说感性思维发展比理性思维的发展要快,这就导致了青少年容易感情用事,并且他们自己也不容易感知到一些危险行为。

除了大脑发育,心理状态变化也是不可忽视的。这个阶段的孩子会关注他人对自己的看法,在意自己的形象。由于自我关注,青春期的孩子会给人感觉以自我为中心,难以考虑到他人,也不考虑长久发展。

## 孩子遇到问题,求助方式有哪些?

“因为大脑发育和心理的这些变化,再加上如果在童年时期,父母与孩

子的依恋关系并不稳固,到了青春期,父母和孩子之间的沟通会显得异常困难。”郑会玲认为,一旦沟通的机会被屏蔽,成年人对于孩子的有效引导就很难完成,当孩子遇到困难的时候,老师或家长没有及时的提供帮助,事情的发展就有可能失控。

那么应该怎样和青春期的孩子沟通呢?作为家长怎样打破沟通的僵局?郑会玲建议,家长应找准时机,在孩子情绪好、放松的时候去交流。如果孩子暂时不回应,不想说,可以换个时间。同时,在沟通的时候,家长应先做个铺垫,从孩子感兴趣的人或事入手,慢慢谈到想谈论的话题,如果孩子还是不想谈,家长要尊重孩子。

“我认为每个家长都应该学会倾听,比如,如果孩子说‘作业不知道怎么做?’你如果回应‘你上课是不是没有听讲’那这个聊天就没有办法继续下去了。这个时候,家长可以试着回应他‘你是不是遇到什么困难了?’”郑会玲同时建议,家长要多在行动上表达爱,给孩子做他喜欢吃的食物,和孩子一起做他喜欢做的事情,也可以平时写一些温暖的卡片送给孩子等等。

此外,家长要善于运用身体语言。在郑会玲看来,父母的表情、手势、肢体接触往往也能促进高效的双向沟通,这些身体语言往往会传递更加接纳的态度,往往一个紧紧拥抱可以胜过千言万语。

## 如何判断青少年出现了心理问题?

伴随青春期而来的,不少孩子总是有着这样或那样的叛逆心理,通常表现为跟家长顶嘴、或是跟同学闹矛盾等等,总是让父母操碎心。那么家

长该如何早期判断儿童青少年出现了心理问题?郑会玲表示,家长在日常生活中可以观察孩子的行为,如果他们行为明显不符合常态,如:孩子与之前行为不同,或与其他孩子明显不同;或者从前做事积极,近期忽然很懒散;又或者从前很开朗,近期突然很退缩甚至疑心很大,都需要引起重视,寻求相关专业医生帮助。

“需要补充的是,儿童心理问题分为外化性问题和内化性问题,焦虑、抑郁等情绪问题,属于内化性的问题,如果孩子本身内向,又不主动与长辈表达,家长和老师常常不容易发现,我们需要学习一些相关常识来识别。此外,有些变化是正常发展阶段,但家长如果缺乏常识会过度紧张,误以为孩子出问题了,反而会适得其反。”郑会玲认为,很多孩子到青春期开始有小秘密甚至反驳家长,这些有些属于正常叛逆,合理引导就可以平稳度过,如果家长没有办法判断孩子的异常行为究竟是不是疾病,可以咨询专业医生。

“很多问题其实与家长不恰当的养育态度有关,比如孩子到青春期的了,如果家长还事无巨细百般呵护和控制,可能就会带来麻烦,所以家长也要随着孩子年龄阶段的变化调整自己的教育方式。”郑会玲强调,父母才是孩子人生的第一个导师,希望所有父母能够肩负己任,好好经营亲子关系,更好地包容孩子的挫折,做到真诚地鼓励孩子、发现孩子的优势、欣赏孩子的贡献,培养出积极乐观的孩子。



## 各年龄段孩子怎样使用电子产品

电子产品就像是把双刃剑。作为成年人,很多都无法抵制电子产品的诱惑,就更别说孩子了。那么,孩子该如何使用电子产品?有专家认为,不同年龄段的孩子应该采取不同的干预措施。

### 1-3岁 尽量不让孩子接触手机

有专家表示,两岁多接触电子产品越多的小朋友,在七八岁发生注意力障碍的可能性也越大。家有1—3岁的孩子,父母应该这样做:

- 1.父母尽量不在孩子面前玩手机,应多与孩子互动。
- 2.如果孩子对手机好奇,可向孩子示范打电话、发语音、拍照片等,建立孩子对手机用途的正确认知。

### 3-6岁 尽量不让孩子接触游戏

不少父母为了图一时清净,偶尔会把孩子丢给手机游戏“照看”。但3-6岁的孩子还小,自控力不足,一旦接触游戏,极易上瘾。如果家有3-6岁的孩子,正确的做法是这样:

- 1.父母家人手机尽量删除游戏、音乐、视频等各类会吸引孩子的APP。
- 2.积极培养孩子的阅读习惯,多与孩子共读儿童读物。
- 3.多带孩子外出体验大自然,鼓励孩子多结交朋友。

### 7-12岁 手机问题不宜强势打压

面对孩子沉迷手机,很多父母常用的方式是用父母身份高压、用亲子关系威胁。长此以往,不仅会严重破坏亲子关系,还会加重孩子对手机的依赖和沉迷。对于这个阶段的孩子,我们可以这样做:

- 1.与孩子协商规定玩手机的时长、次数。
- 2.家长要意识到目标是“孩子停止玩手机游戏”,而不是“孩子乖乖地停止手机游戏”。

### 12-18岁 引导孩子合理利用手机

这个年龄段的孩子思想认知水平较高,对这个年龄段的孩子来说,电子产品就像一把双刃剑,能伤害孩子,但也能帮助孩子,关键在于如何使用:

- 1.多关注孩子心理和行为变化,给予孩子一定的个人空间。
- 2.有了沟通和信任后,与孩子一起协商制定玩手机的规则,如:是否可以带去学校玩、什么时候可以玩手机、一次可以玩多久、如果超时会有怎样的惩罚等。
- 3.正确看待孩子使用手机,引导孩子合理利用手机的正面效应。如手机上阅读电子书籍更方便、手机搜索学习信息等。

(叶子 汪阳/整理)



## 嘉鱼县开展暑期关爱活动 免费为留守、困境儿童及志愿者贴三伏贴

本报讯(记者 叶子 通讯员 熊琦)近日,嘉鱼县开展三伏贴暑期关爱活动,免费为留守、困境儿童及志愿者们敷贴。此次活动由共青团咸宁市、嘉鱼县民政局、县妇联主办,嘉鱼县中医院协办,旨在通过贴三伏贴,提高困难家庭、留守儿童的身体素质和免疫力,并科普宣传相关养生知识。

当天上午9点,在嘉鱼县中医院门前,前来敷贴的孩子们和志愿者们整齐地排好队,工作人员在指导大家签到的同时,还告知了中药贴敷治疗前的准备,治疗过程中及治疗后应注意的事项,以及“三伏贴”的适应症、禁忌症等。

活动中,该院医生还为大家讲解了如何根据天气变化调整起居、如何配合中药贴敷治疗进行饮食调护等“冬病夏治”知识,受到大家一致好评。

