

如何和青春期的孩子过招？

几个孩子正聚在一起聊天，聊着聊着就谈起了自己的爸爸妈妈。明明说：“我妈妈每次批评我，总是先说一大堆的道理，却不管他们自己说得对不对。”丽丽说：“我要是犯了错误，他们都不允许我争辩。不管事情的真相如何就批评我。”洋洋说：“只要老师一告状，他们就认为一定是我的错。”燕燕说：“我爸妈的批评也让我受不了，即使错了也不道歉。还总是翻旧账！”……孩子们越说越来气，说好的“聊天”就变成了对老爸老妈的“批判大会”。

面对此情此景，我们为人父母者恐怕也会在内心对自家熊孩子进行灵魂拷问“咋越大越不听话”；“一天到晚就知道唱反调，啥时候让老子省省心啊？”。

孩子大了越来越“不受教”、“不听话”，常常“顶牛”、“对着干”，经常模仿成人的语调和行为，来显示自己的“高明”、“非凡”。说明我们的孩子又长大了，自我意识进一步发展，从我要独立走向了我能独立的人生轨道。这些“不受教”的行为既是孩子的逆反

心理的表现，更是孩子“我能独立”的宣言。

面对青春期“熊孩子”的种种有意或者无意的言语“挑逗”，我们家长该如何跟他们过招呢？如何过招才能实现亲子的双赢呢？

第一招，正确认识孩子的“顶牛”，帮助孩子妥善安放自己的负面情绪。

心理学上把生气、焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、偏执、痛苦、恐惧等情绪统称为负面情绪。进入青春期，由于生理心理的双重变化，孩子的情绪更敏感。所以当面对孩子的“臭脾气”时，我们要多一份理解，给孩子消化情绪的空间和时间。当孩子闹情绪时，父母要先给孩子发泄的机会，让他表达心声，说出自己的难处。倾听本身虽然没有帮助孩子解决问题，却能给孩子满满的安全感。孩子感受到了父母的包容后，情绪就有了安放之处。等孩子情绪稳定一些以后，可以跟他一块分析事情的经过，包括对方和自己的言行举止有何不当的地方，以后再碰到类似的事情又该如何做等等，鼓励他自己解决问题。

第二招，有讲究有策略的和孩子沟通对话。

1、在与沟通过程中有一个“55387”黄金定律，它是由美国的心理学家和传播学家艾伯特·梅拉比安提出的。即55%+38%+7%，其中55%是讲话时的肢体语言，包括动作、表情等。家长说话的神态、表现，都能影响到孩子的表现，你说话的态度温和，孩子也会温和地回应；如果你态度恶劣，孩子则横眉冷对，甚至会把你耳朵“加盖”。38%是讲话时的语气、语调等。家长讲话的语气直接影响孩子的情绪，如果父母说话声音大或者指责孩子哪里不对，孩子很可能就会据理力争，甚至顶嘴。

相反，如果用温和的语气和孩子说话，或者夸他，他可能会非常开心并表态：“我会继续努力的”。语气的不同，收到的效果真是大相径庭。7%是说话的内容。如果做到上面两点，父母的话孩子就很容易听进去了。

2、与孩子沟通，要注意选择场所。一个

平和安静、风景美丽的地方，可以让彼此心平气和，情绪稳定，心情舒畅，易于接受对方的意见。

3、与孩子沟通，要注意时间点的选择。在陪她/他玩耍的过程中，我们既是他们的父母，也是他们的玩伴，孩子就比较容易接受我们的观点。

4、与孩子沟通，要注意多选择开放性的问题。用开放式的问题，可以增进彼此的了解，递进彼此情感，消除陌生。以下就是开放式问题的提问技巧，比如：

(1)你愿意和我分享发生了什么事吗？(了解清楚发生了什么)

(2)你当时的感受是怎样的？(了解清楚孩子的情绪感受)

(3)这件事情让你这样难过，你能说说原因吗？(了解清楚孩子的想法)

(4)你做这件事的初衷是什么？(了解清楚孩子的意愿)

(5)你想过以后该怎么办吗？(了解清楚孩子的计划和打算)

我又对孩子发火了，怎么办？

孩子产生问题行为的时候，经常会激发家长愤怒、烦躁等情绪反应。这时候平时积累的一切育儿理论、心理学知识都被抛之脑后，只剩下一个孩子和另外一个心智从成年人降至未成年人水平的“孩子式”的家长，两人纠缠在一起，矛盾逐步升级。这时，一定要采取一些措施去缓解自己的情绪。没有良好的情绪管理的家长会影响亲子关系。很多孩子的行动偏差，表面上是孩子表现不好，有时却是父母心情不好，拿孩子撒气，导致亲子冲突，造成情绪心结。想发火的时候也需反省自己是否对孩子有不切实际的期望。每个个体的成长都要遵循其自然规律。如果无视孩子的成长规律，乱发脾气，会对孩子的成长造成许多伤害。

如何管理自己的情绪？家长们可以尝试以下办法：

1.转移注意力。

很多时候，负面情绪都是发生在特定的环境中，如果我们待在原地不动，就会继续生气，甚至越想越气，持续愤怒，而这种行为被称作“思想反刍”。

所以，我们要坚定地离开那个环境，大声地对自己喊“暂停”。然后问问自己，发生了什么事？我感受到了什么？其他人的感受是什么？我希望有什么样的结果？

再来想想，造成这种情绪的原因是什么？最好的解决方案是什么？

完成这几步之后，我们就可以回归到理性状态，让自己的情绪得以调节。

2.改变自我认知，明白孩子行为是家庭教育的产物。

在认知上，明白孩子行为是家庭教育的产物孩子如同一张白纸，他们的一言一行受到周围环境的影响。越小的孩子，受环境影响的程度越大。因此，从某种角度来说，孩子之所以产生问题行为，并不是孩子主动使然，而是被动影响与积累的结果。不过，孩子的行为也极具可塑性，只要我们掌握正确的方法，便可以很好的塑造与调整孩子的行为。

心理学研究表明，对事情的理解与可控感可降低人们对事情的消极情绪反应。

因此，家长一方面要增强对孩子不良行

为的理解，另一方面要提高自己的控制孩子行为方向的自信心。这样，在面对问题时，家长所激活的愤怒、烦躁等消极情绪会得到明显减弱。

3.在情绪上，学会自我放松。

当家长对孩子的行为产生愤怒时，自我放松是调整情绪的有效办法。其中最容易操作的方法就是深呼吸，在很多电视剧中，我们经常能看到剧中人物在发怒时，用深呼吸的方法暂时控制自己的情绪。

实际上，心理咨询也经常采用放松方法来调节来访者的情绪。这种方法是具有科学依据的，因为，人的情绪会引发生理反应，如生气时面红耳赤，害怕时脸色苍白。

反过来，人的生理反应同样也会影响人的情绪，如喝酒会觉得兴奋，按摩会觉得轻松等。而深呼吸会让自己的身体从消极情绪的状态回到正常状态，因此会让人的情绪变得更加平静，从而更为理智的解决问题。

在深呼吸的同时，放松全身，并在头脑中想一想孩子行为的正常性与可塑性，会更好的缓解自己的情绪。

此外，绘画也是一个家长可以运用的放松方法，很多家长会说，我不会画画，这个方法不适合我。其实，这里的绘画，是既可以自由涂鸦，又可以细致描绘，没有美术技巧的要求，可自由随意的创作。

4.在行为上，暂时离开孩子一分钟。

家长在面对孩子所造成的一片混乱时，怒火往往一下子被引燃，从而立即产生打骂等不适当的教育方法。这时，暂时离开是缓解情绪的有效方法。孩子产生不良行为的情境也是引发家长情绪产生的来源之一，而离开这种刺激情绪的情境，会降低家长的愤怒，并可以脱离情绪，去思考更多方面的问题。因此，家长在愤怒时，应暂时离开孩子一分钟，去冷静一下，放松自己的情绪，想一想解决问题的有效办法。

这样，当家长再回到孩子身边时，会采用更为理智的方法解决问题。

作为家长，面对孩子的“一地鸡毛”，有情绪是必然的，但我们可以从现在开始尝试着接纳自己的情绪，管理好自己的情绪，冷静处理孩子的各种问题。

小男孩边弹钢琴边默默流泪火了，网友：这真的是把自己都感动哭了



现在的家长不仅注重孩子的学习成绩培养，还十分注重孩子兴趣天赋方面的培养，家长们会在孩子小时候让孩子选择一项乐器来学习。为了今后的学习生活有更好的发展。孩子们也不知道各种乐器是什么样的，只能根据直觉选择，有的孩子把他作为一生的爱好发展下去，有的孩子则半途而

废，对乐器的学习过程充满了厌恶。家长应该怎样让孩子选择乐器这是一门值得推敲的事情。

孩子不喜欢学乐器而被家长逼迫着学习这样的情况在生活中是十分常见的。微博上有一则视频是一个孩子在家里学习弹钢琴，看孩子的表情就知道一定是被妈妈逼

着学的。手指在钢琴上快速飞舞着，但是脸上的悲伤却抑制不住。孩子紧闭双眼，呜呜地哭。手指还是得倔强地弹着。网友表示既心疼又想笑。“最悲伤的表情，弹着最欢快的钢琴曲。”“再牛的肖邦也弹不出这孩子的悲伤。”“把自己感动哭了。”被家长逼着学乐器的孩子们不少，那么孩子到底适合哪种乐器家长们都没有考虑到。

钢琴作为乐器之王，既可以作为独奏乐器也可以做伴奏或一个乐队。钢琴具有丰富的表现力，能够演奏很多复杂的表现形式。有助于培养孩子的耐性，毅力和修养。左右手同时弹奏更有利于开发孩子的左右脑，并且钢琴的音准是固定的，对初学者友好。但是钢琴经济投入会很大，搬运不便。建议孩子在4周岁之后学习。

小提琴是乐器皇后，音色十分优美，可以培养孩子的毅力，耐心和气质。能够让孩子的情感更加细腻，提高孩子对音乐的敏感。价格也亲民，大部分家庭都可以负担。但小提琴的音高不固定，对孩子练习的音准要求很大入门会比较困难。建议孩子在5-6周岁的时候学习。

吉他的种类繁多，能够演奏的各种乐器风格也很多，孩子在学习不会感到单一无趣。便于携带并且入门容易，孩子很容易提起兴趣。但是吉他的入门简单，但是要到达精通的地步还是需要长久并且耐心的练习。另外电吉他的学习在后期学习投入也很巨大。建议5岁左右的孩子学习。

萨克斯的音色优美，较为小众，入门容易，初学者压力不会很大。并且萨克斯的价

格也适中，不受场地的限制，可以随时练习，表演机会很多。但是萨克斯学习要求中气足，初学会感觉有些累。建议孩子在8岁9岁的时候学习。

爵士鼓对孩子学习的身体协调，平衡以及和谐发展都有很大的作用影响以及要求。性格内向的孩子学习爵士鼓也会改变性格变得更加开朗一些。但是爵士鼓只是单一发展孩子的节奏感，练习场地会比较挑剔。建议孩子在6岁以后学习，并且家长要注意隔音问题。

二胡是中国古典乐器之一，是民族管弦乐队中伴奏和合奏中不可缺少的一分子，十分具有特色的独奏音乐。二胡携带方便，较为普及，对初学者要求有一定的乐感，入门比较难，也会感到枯燥。孩子在5到8岁可以学习，但最好不要超过9岁。

古筝的音色优美，很多女孩子会学习古筝来提升气质，因为古筝具有极强的表现力和感染力，是极具代表性的民族乐器。对孩子学习的高音感觉有一定的要求，每次弹奏时都需要调弦，体积也过大，不易携带。建议孩子5岁以后学习。

琵琶兼具独奏，合奏，伴奏功能。音域很广具有很丰富的表现能力，很多人十分钟爱琵琶的音色。但是学习琵琶的难度较大，手法以及技巧繁多，掌握起来会很难，度孩子学习要求手指细长。建议孩子在7岁之前学习。

不同的乐器有不同的感受，孩子喜欢哪种乐器与哪种乐器有共鸣，孩子就适合学习，家长可以带孩子尝试。