

2014年6月13日 星期五

编辑:叶飞

组版:车时超

校对:俞志立



“儿子最近刚考完试，脾气特别大，一言不合就发火，原来很乖巧听话的他不见了，突然间就变成了有劲没处使、时刻准备去冲锋陷阵的‘带头大哥’，这到底是怎么回事？”昨天，在北仑区人口家庭培训中心举行的“阳光家长沙龙”上，王女士向专家说出心中的疑惑。记者 苏钧天 通讯员 陈红

青春期孩子心里的“小九九”你知道吗 北仑“阳光家长沙龙”的专家帮你解惑

●案例

乖巧听话的儿子 为何变得脾气暴躁

在昨天的沙龙活动中，现场50余名家长分成8组围桌而坐，聆听了由国家级青春健康讲师何传领带来的课程“青春期行为分析及应对策略”。

针对王女士的疑惑，何传领说：“首先，恭喜你。这说明你的孩子长大了，正在经历青春期的躁动不安，尤其是结束考试后，孩子不再把学习作为首要任务，就出现‘有劲没处使’这样的行为。其实，这些都是青春期行为的正常表现，不必要过分担心，良好的引导很快就能使孩子的行为回归正常。”

作为我市最早获得国家级青春健康讲师资格的教师，何传领表示，青春期孩子出现异常行为是很正常的，关键在于家长的引导，其中牵涉到倾听和沟通两个基本技巧。

何传领介绍了一个小技巧——快速建立关系最重要的策略是调频，使

语言文字、声调速度、情绪表情、肢体动作等实现与孩子的同频共振。

比如，王女士可以和孩子一起找一些共同的爱好，在做这些事的同时进行沟通、交流。同时，何传领还提醒，在沟通的过程中，家长一定要让孩子感受到自己是受尊重的；要鼓励孩子多说，家长要多听，听的时候神情一定要专注，不要装模作样，并适时回应孩子话语。

一次调侃在母子心里结了个“疙瘩”

谈到青春期教育，“早恋”是绕不开的一个话题。沙龙上，几名妈妈还分享了自己孩子与异性交往的小故事。

一位姓汪的母亲说，前不久听学校的公开课时，儿子悄悄地指着一名同学给她介绍情况，原来，那是儿子心仪的女生。

当时，她远远打量了一下那个女孩，随口说了句，“孩子，你眼光怎么这么差啊。”

儿子立刻呛了一句，“是你审美有问题，我们班一半以上的男生都喜欢她，她舞跳得特别好。”

后来，汪女士再和儿子谈论与异性相处的问题时，儿子对她总是爱理不理的。

周女士儿子的故事则更“戏剧化”。她说，儿子今年上初二，前不

久，她偶然在儿子的手机里看见他和一个女生有很多暧昧的短信。

周女士一紧张便告诉了班主任，后来在班主任的干预下，两个孩子算是“回归”成普通朋友了，只是周女士发现儿子一直很沮丧。原来，这件事情发生后不久，这个女孩就出国了。周女士便鼓励孩子，“你喜欢她，你也可以到美国去，但你先要努力读书。”

“应对青春期问题，情感的关怀尤为重要。而在异性问题上，家长需要意识到，孩子并不是真的喜欢对方，往往只是喜欢对方身上的某一特质。”何传领分析说，“家长首先要认识到，孩子对异性有爱慕的想法是很正常的，然后再通过自身的或者孩子所熟知的一些人的案例，以具体的情境引导孩子认识更多的人，与更多人沟通。”

乖巧儿子咋成了『带头大哥』

●专家

家有青春期孩子 父母应主动接受教育

北仑新碶街道计生办主任刘颖栋说。数据显示，“阳光家长沙龙”开办后，辖区内青少年辍学、犯罪、心理咨询、意外怀孕流产等各项发生率都有一定幅度下降，尤其是18岁以下青少年的人流量明显下降。

何传领告诉记者，青春期是青少年生理、心理急剧变化的时期，随着社会经济的全面发展，加之受到各种文化冲击的冲击，青少年进入青春期后，对各种生理、心理上的改变和压力越来越大，且越来越复杂。如果家长的理念不转变，孩子的行为就不会得到根本的保障，甚至会产生反作用力。青春期家长教育就是让家长发挥能量，陪伴孩子顺利度过青春期。



据了解，北仑新碶街道“阳光家长沙龙”成立于2012年2月，在北仑区计生协会的

指导下创建，是我市首个公益性青春健康教育沙龙组织。

“以往青春健康教育比较单一，多数面向的是青少年群体，忽视了家庭的作用。”“阳光家长沙龙”首次将目光聚焦于家长，通过学习，家长转变教育观念，实现与孩子的共同成长。”

●家长

6秒钟“秒杀”50个听课名额

“阳光家长沙龙”目前有22名志愿者，负责课程编排、报名统计、课前引导等工作。作为全市首个公益性的青春健康教育沙龙平台，“阳光家长沙龙”在家长群体中非常火爆。今年下半年参与学习的名额已经全部报满。

何传领说，有一次工作人员刚刚在QQ群上放出报名预告，通知上午10点报名。10点整，群内成员纷纷留言“报名”，仅仅过了6秒钟，50个名额就被“秒杀”完了。

“青春期正是孩子长身体的时候，原本觉得把孩子照顾好，就是做一些好吃的就行了，没想到，还要关注孩

子的心理问题。”首次参加沙龙的赵女士表示，听了专家的讲课她很受教育。

“我已经听了四五次了，每次都有收获。”李女士说，“我有个女儿，现在读初中，我知道要和青春期的孩子多沟通交流，但女儿比较内向，沟通的效果比较差，我来听课主要是听专家介绍沟通技巧的。”

“我们沙龙的宗旨就是让家长明白青春期孩子成长过程中身心的变化与规律，转变他们的一些教育理念，并且探讨分享一些亲子沟通的技巧，改善亲子关系。”刘颖栋说。



家长在沙龙活动上发言。



沙龙介绍

“阳光家长沙龙”每期半年，有8次课程。目前已经开办了19期家长沙龙，举行活动152次，约有1300余名家长参与培训。课程内容包括，如何才是高质量的陪伴，怎样与孩子进行有效沟通，如何走进孩子的内心世界等。同时针对不同年龄段孩子的家长，沙龙开设不同层级的课程，分为幼儿、小学段、初中阶段。

延伸阅读

青春期常见行为应对原则：

建立良好的“关系”是开展沟通的基石；无条件接受孩子的情绪，有条件引导孩子的行为；以身作则，用自身的能量状态去带动和影响孩子。

沟通五步骤：

一、要营造气氛：平等、尊重、位置；二、要学会聆听：听完对方的诉说；三、要学会发问：明确底牌、二选一；四、要学会区分：区分是最重要的能力；五、要学会回应：回应不等于回答。沟通的诀窍：先处理心情，再处理事情。

感兴趣的市民，也可以申请加入“阳光成长沙龙”QQ群(133548784)。

