

陪孩子走过多彩的青春

于建平





于建平

- ✿ 知子花高级讲师
- ✿ 清华大学心理学硕士
- ✿ 国家二级心理咨询师
- ✿ 高级家庭教育指导师
- ✿ 企业心力资源讲师
- ✿ 9年心理工作经验



于建平

曾为八一小学、清华附小、中关村二小、人大附中、十一学校、景山学校、北京育才中学等学校提供教师及家长**超过百场的讲座**。



陪孩子走过多彩的青春

于建平



目录



您可能遇见的事



亲子冲突该谁赢



青春期的亲子沟通

知子菀

知子莫若知子花



第一章 您可能遇见的事



孩子青春期，你遇到的那些事。。。。

- ❁ 孩子学习动力不足，自己不够努力
- ❁ 孩子叛逆，不听话，总和你对着干
- ❁ 孩子情绪暴躁，爱发脾气
- ❁ 孩子很乖，总是一副无所谓的态度
- ❁ 孩子不够自信，不愿表现自己，缺少竞争力
- ❁ 。。。。。
- ❁ **请您做好翻译官的角色**



- ❁ 身体发育的最高峰时期
- ❁ 耐力和爆发力发展的关键期
- ❁ 心脏发育显著，身体各脏器功能趋向成熟
- ❁ 第二性征出现，女生初潮年龄阶段，男生出现遗精
- ❁ 脑重接近成人水平，神经系统的结构也已接近成年人

身体变化

了解青春期孩子的心理变化

1、学生的叛逆心理

- ✿ 学生**独立意识和自我意识**日益增强；
- ✿ 对任何事物都倾向于**批判的态度**；
- ✿ 逆反心理强，个性冲动，容易走极端，往往分不清是非。



了解青春期孩子的心理变化 2、渴望自尊与容易自卑的矛盾心理

渴望被尊重，渴望被认可

内心脆弱，敏感，容易自卑

没办法察觉、表达和解决内心冲突



了解青春期孩子的心理变化 3、情绪不稳定，言语和行为容易极端化

学生在面对不良的学业、人际等不断出现的“麻烦”，常常让他们处在**焦虑**的情绪背景中。在这种背景下，遇到不如意之事就容易出现突发式的情绪失控。



知子菀

知子莫若知子花



第二章 亲子冲突该谁赢

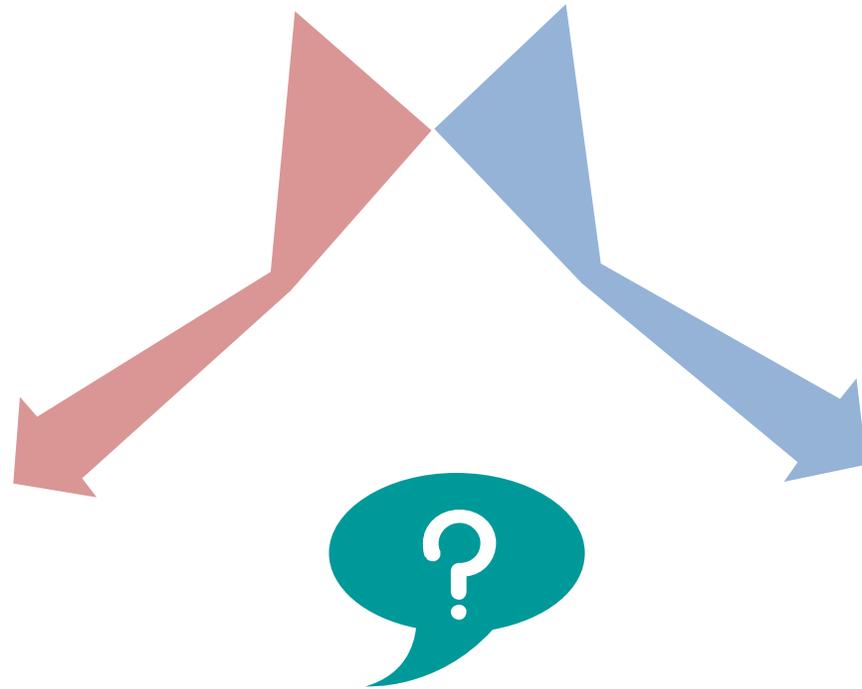
亲子冲突如何破？



强制型



放弃型



第三种解决办法

“没有输家”的冲突解决法



知子菀

知子莫若知子花



第三章 青春期的亲子沟通



倾听三原则

- ✿ 非批判性态度
- ✿ 积极关注
- ✿ 学会共情

倾听第一个原则：**非批判性态度**

非批判性态度，指在倾听时采取**不批评**的态度，**接受**其积极的和消极的情绪、建设性的和破坏性的**行为**。

表明自己的非批判性态度：在不了解事情之前，我不会做任何判断。



倾听第二个原则：**积极关注**

词汇、
语句

心情、
愿望、
意图

表情、
语音、
语调

体态、
小动作



倾听第三个原则：**共情**

知，就是知道对方想要表达的意思；

情，是引导对方把他的情绪和感受表达出来；

意，就是明白对方的欲望。

孩子说：“我和新同桌相处不来，他总是找我茬，我很不喜欢他。”

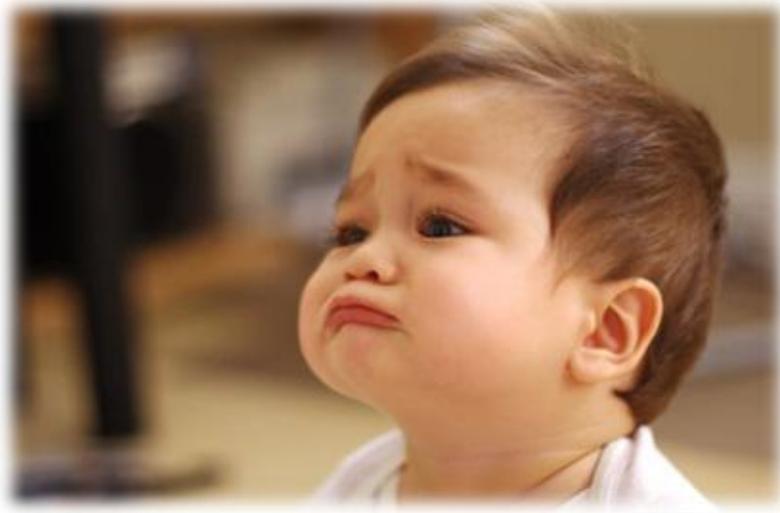
知——家长说：“你觉得新同桌不好，是吗？”

情——家长说：“你很焦虑，很生气，是吗？”

意——家长说：“你很想和新同桌处好关系，对吧？”



表达事实



表达感受



表达期望

表达事实：不带情绪不带评判，只描述观察到的具体行为



例子：

你总是不交作业。

上周你有两次不交作业。

要将表示频率的词语具体化。

不会引起孩子反感+进步或退步的参照

表达感受

表达感受的策略

- 1、主语：“我”字句的使用
- 2、宾语：指向事，不指向人



表达期待 : 只给孩子贴积极标签



心智模式是深植我们内心、**不知不觉**的改变并控制我们生命品质和人生方向的**信念系统**。

你说的话塑造了孩子的心智模式

改变你的语言风格：**好好说画**



❁ 说积极的语言，只描述你想要的

对话

