



王文诺

生于上海，成长于北方，毕业于南京大学外文系德语专业，曾在德国大学进修，有德语口译、德资企业和国企工作经历。自女儿出生后，潜心学习儿童教育学、心理学，2009年开育儿博客至今，关注人数超过3万。

为孩子进入青春期提前做好准备

对于不少父母来说，青春期犹如洪水猛兽，原来那些听话且依赖父母的乖宝宝们在此期间变得叛逆，轻则不理不睬，重则离家出走，令父母们心烦意乱，而又无计可施。所以有些孩子尚未进入青春期的父母，也已经在为孩子青春期的到来忧心忡忡了。

作为一位青春期孩子的家长，我个人的感受是，青春期逆反在我女儿身上表现得不太明显。

我女儿从小就是个内心力量很大的孩子，小时候主意就大，而我们家是比较民主和宽松的氛围，在阅读、兴趣爱好方面给了她比较大的自由度。或许正因为此，到了青春期反而感觉还没小时候那么难弄了。她很愿意与我们交流学校的事情，我们也会就很多社会上的事与她展开自由讨论。

按照美国发展心理学家艾里克森的说法，12~20岁是青春期，青春期是童年向成熟迈进的转折点。

所谓的青春期是性功能的发育期。孩子到了十一二岁之后，生理上会发生迅速变化，会快速长高、长胖，身材越来越接近成人，体征越来越明显。孩子们除了生理的快速发育以外，青春期孩子的视野也不再是从下向上仰视这个世界，甚至会变成从上向下俯视这个世界。由此也带来了心理上的变化：独立性。

青少年时期是培养独立性的关键期。独立性的标志是拥有选择权。所以当孩子已经是青少年的时候，他们更需要的是父母平等的沟通与交流。这也就意味着，孩子到了青春期，你很难让他都听你的了（所以你想给他养成良好习惯、想传给他的价值观，都需要在青春期之前完成）。当孩子到了青春期之后，父母与他之间的亲子关系变得至关重要。如果亲子关系好，他会愿意跟你交流；如果关系不好，他回到家就会把门一关不理你了。

实际上，整个童年时期，家庭教育都可以为帮助孩子顺利度过青春期做好准备。那么，作为父母该怎么做呢？

一、家庭教育要遵循“漏斗模式”

所谓“漏斗模式”，就是开始先给小孩较少的自由，随着年龄的增长，逐渐增加其自由度。孩子小时候规矩做好了，到了青春期，父母则更多地对孩子放手，这才符合教育规律，也更能让青春期的孩子所接受。

二、根据孩子所处的年龄阶段，采用适当的教养方式

父母想给孩子更有效的引导和帮助，首先就需要了解他们：他们现在处于哪个年龄阶段，这个年龄阶段有怎样的需要？我们做父母的如何做，才能够给他们最有效的帮助？总的指导原则是：当孩子是婴幼儿的时候，需要悉心的呵护与耐心的教导；当孩子是儿童的时候，需要权威的规范和指引；而当孩子已经是青少年时，更需要的是平等的沟通与交流。

三、从小做好性教育

等孩子到了青春期，虽然对性非常好奇，但你恐怕已经不能再像小时候那么自然地与之谈性了。一般情况下，孩子如果连一般的交谈都不愿与家长进行，要想再进行性教育就更有难度。这时，孩子们往往从其他渠道去了解性知识。

因此，父母在孩子小的时候，最好能和孩子一起亲子共读胡萍的绘本《成长与性》。通过阅读绘本，孩子不仅能够了解正确的性知识，还能学会如何防范性侵、预防艾滋病，这些都是非常重要的家庭教育内容。

四、给孩子做选择和决定的机会

父母对孩子的唯一责任，就是帮助孩子培养出走好自己人生路的能力。因此，父母不妨通过给孩子做选择和决定的机会，来培养孩子为自己的事做主和承担后果的能力，以便孩子能够在这个日新月异的时代，具备从容应对新情况的能力。

五、营造和谐宽松的家庭氛围

在日常生活中，父母要营造和谐宽松的家庭氛围，使孩子在家里能够畅所欲言。孩子有了安全感，沟通才可能有效。对于青春期的孩子而言，这样的家庭氛围至关重要。

六、建立良好的亲子关系

孩子在成长过程中，必然会遇到困难，承受压力。平时，父母要多陪伴孩子，学会倾听孩子的心声，接纳孩子的感受，给予孩子精神上的支持。只有这样，当孩子遇到不顺心的事时，才会毫无顾忌地告诉父母。

作为父母，如果在孩子青春期之前做好了以上各项准备，我相信，你将和我一样，能够和你的孩子一起平稳快乐地度过青春期。