

厌学拒学、暴躁易怒、不愿沟通……

# 青春期孩子变成“陌生人”?

厌学拒学、沉迷网络、暴躁易怒、生活疏懒、不愿沟通……从小学高年级到初中阶段,有不少家长发现,小时候那个乖乖娃不见了,孩子仿佛成为“陌生人”——有的行为叛逆,极端情况下甚至自伤。

面对孩子种种“异常”行为,家长该怎么办?半月谈记者就此专访中国人民解放军联勤保障部队第九二八医院精神心理科医生吴宁博士。



(网络图)

## 1 青春期“异常”行为并非全是病

半月谈记者:不少孩子进入青春期后会出现逆反现象,有的把自己关在房间里不和父母沟通,甚至伤害自己的身体。

吴宁:我们门诊接诊过不少青春期的孩子,而且接诊人数一年比一年多。但从行为特征看,大多属于青春期叛逆行为,达不到疾病化程度。

半月谈记者:青春期叛逆行为和青少年精神心理疾病有什么区别?

吴宁:青春期是青少年精神心理疾病的高发期,临床上有多种表现,常见的有对立违抗障碍和抑郁症。青春期叛逆行为则是正常行为,不属于心理疾病。

具体而言,叛逆行为主要表现为不听家长讲道理,强调自己的主见,有的更与父母激烈对抗,但对抗行为不会造成功能上的影响。比如,对抗结束后,他们照常上下学,照样交朋友。

青春期叛逆行为发展到一定程度,就会变成对立违抗障碍。对立违抗障碍是比较严重的心理疾病,通常孩子5至8岁就出现苗头,青春期更加严重。它有3个特点:一是对抗性行为,即对主要抚养人、老师的管教产生强烈对抗,并把责任推给别人。二是愤怒暴躁,有攻击性行为,偶尔有些愤怒没表达出来就会自伤。三是有很多消极情绪,无法适应学校生活,无法进行有效社交,且持续超过6个月。这3个特征不是偶发,而是弥散在生活中跨情境发生。

抑郁症则有思维迟缓、情绪低落、社交退缩、行为迟缓等多项特征,核心症状是快感缺失,且持续发作超过两周,并出现失眠、无法集中注意力、无法正常上学等症状。抑郁患者的消极情绪是被动反应,很少出现冲动和攻击性,他们通常不攻击别人,只攻击自己。

## 2 这代孩子更难管?

半月谈记者:为什么孩子在青春期会出现叛逆行为?

吴宁:进入青春期后,孩子大脑的情绪中枢(俗称感性脑)先发育完成,但是控制情绪的理性脑还在发育中,直到25岁才能有比较好的自我控制能力。青春期是整合感性和理性的关键期,对孩子们来说,一个重要的心理任务就是要长大,过自己想要的生活,这就很容易引发与家长的对抗。

半月谈记者:有家长感

叹,这一代孩子比上一代更难管。

吴宁:对抗父母、不服管教,甚至厌学自伤,是在青春期神经发育和心理发育基础上对压力的一种综合反应。家长应了解一些青春期神经系统的发育特点、心理发展任务和行为上的特点。

孩子出现心理疾病,生物、心理、社会因素都不能忽略。从生物遗传学上看,这些孩子可能有一些遗传性精神疾病,

表现为对冲动的控制力比较差等。从心理学上看,这与极端的育儿方式有较大关系。来就诊的孩子很多有着相似成长背景:父母有一定文化水平,对孩子期望比较高,但生活上对孩子过于骄纵、溺爱,学业上又过于专制。社会因素则比较复杂,包括竞争激烈、评价频繁等,这是个体无法改变的。所谓这代孩子更难管,主要是指教养方式和生活环境与上一代有较大不同。

## 3 满足孩子三种需求

坚定,行动有力。

半月谈记者:许多家长面对严重叛逆的孩子时束手无策,生出“随他去吧”“接受现实”等想法。您怎么看?

吴宁:不得不承认,上一代人的部分经验解决不了这一代孩子的问题。降低期望、接受现实是一种策略性的无奈选择。但一个低功能的孩子,一个没有竞争力的孩子,他们自己也不会快乐,这不是我们想要的状态。家长能力不足,就要学习或借力,努力提高自己的能力,帮助孩子认识自己、成为更好的自己。

半月谈记者:虽然大多数孩子会在青春期做一些叛逆行为,但也有不少孩子过渡平稳。有没有规律可循?

吴宁:一个孩子的健康成长,需要满足三种需求:自主性、胜任感和归属感。自主性是青春期孩子权利争夺的核

心,家长要适时从主驾驶退到副驾驶位置上,给孩子一定的时间、空间、金钱等方面的尊重和自由,并及时启发、引导孩子自行寻找解决问题的办法。这样既满足孩子对自主性的需求,孩子在解决问题后也会有胜任感。

家庭是孩子成长的土壤,那些青春期过渡平稳、成年生活幸福的人,往往童年拥有平稳和谐的成长环境。如果生活在充满冲突、冷漠的家庭,孩子消化不了成人世界的烦恼,有的甚至以某种极端方式为家庭内部纠错。所以,当孩子出现叛逆行为时,家长应先从自身、夫妻关系以及家庭氛围上反思。对于处于青春期的孩子,家长应怀抱信心,正确认识青春期,帮助他们顺利度过这一成长的关键阶段。

(据《半月谈》)