



# 严中深爱 见证成长



心理咨询师 王聪

上海12355青小聊暖心师  
国家二级心理咨询师

亲爱的同学:

你好!

我能从信中深切感受到你在家庭生活中的压抑与无奈。这不只是你一个人经历的困境,很多进入青春期的同学都会经历这样的情况。你可能觉得自己像被紧紧束缚住的树苗,没有空间去伸展自己的枝叶。你渴望拥有更多自主决定的权利,虽然有时做得并不好,你的想法和感受是非常正常的,意味着你即将成长为一个有自己想法的独立个体。当然,这也是你成长过程中的一个挑战。这是每个青春期的孩子都会面临的成长之痛:既渴望独立,行为又不够自律。所以面对父母的管束、询问总是感到厌烦。但试着想想,为什么他们会这么做呢?或许是在他们的成长过程中曾因青春期缺乏管理而失败的经历,所以才对你如此严格。他们的初衷是不想让你被青春期的副作用所耽误,希望你能有好的生活,所以督促你的学习,规范你的行为。基于以上情况,老师给你几点建议,希望可以帮到你:

## 一、和父母沟通

沟通是一座桥梁,能让你和父母的想法互相传递。找一个时机,心平气和地告诉父母你的感受。告诉

父母你知道他们很爱你,但是你已经长大了,需要一些自己的空间,想尝试自己做决定,哪怕可能会犯错,但那也是成长的一部分。随着不断成长,不断和父母交流,情况会慢慢改善。父母的管束只是你成长路上的一段小插曲,你有足够的力量去处理这一切。

## 二、展示能力

父母往往会不自觉地担心你没有足够的能力应对困难,你可以试着制订一些小计划来展示你的自律,用实际行动来向他们证明。例如,制订一个学习计划或者生活安排表,然后按照计划认真执行,用实际行动告诉父母你已经有能力管理好自己的一部分事务了。父母观察到你是个靠谱的孩子,自然而然就放心让你自己安排学习和生活了。

## 三、定期汇报

对未成年人的适当监护与管理,是每一位父母义不容辞的责任和义务。为了促进亲子间的和谐沟通,你可以尝试了解父母想知道关于你的哪方面的情况,彼此做个约定,定期主动沟通,避免出现“你越不说他们越问”的恶性循环,还能

加深彼此的理解与信任,共同营造一个更加开放和温馨的家庭氛围。

另外,也想给青春期孩子的家长几点建议。一是当孩子进入渴望独立又不太成熟的青春期,切忌过分严格管理或追问约束。他们面临青春期的成长任务时,你们也同样面临如何做好一个合格的青春期孩子的家长的挑战。我十分理解家长想通过管教让孩子少走他们经历过的坎坷,但说教是没有办法替代体验的。二是如果我们把孩子当小孩,他就是小孩;如果把他当大人,他就是大人。总有一天我们会老去,没办法保护他一辈子。既然如此,可以适时把他当大人一样平等地沟通,让孩子在实践中体验,在坎坷中成长,养成独立健全的人格。你会惊喜地发现有一天孩子不但能独当一面,甚至可以保护你。

愿每一位处在青春期的青少年都能在成长的道路上保持乐观积极的心态,找到属于自己的那片天空。老师相信小杰一定能够通过自己的努力,在爱与自由中健康成长。如果还有疑问,欢迎拨打021-12355热线电话或登录“青小聊”网络咨询平台,专业的心理咨询师、暖心师会陪您继续探索。

我叫小杰,是一名初中生,最近我与父母的沟通变得有些困难。我从小就被父母严格管控,上初中后,他们变本加厉。每天放学回家后他们都会问我很多问题,关于我的学习情况、人际关系、生活琐事等各个方面。对此我以“没事”“还好”这样的简短回答搪塞过去,但他们很不满意,我也十分苦恼。对于父母的“过度管理”,我该怎么办呢?



# 12355