

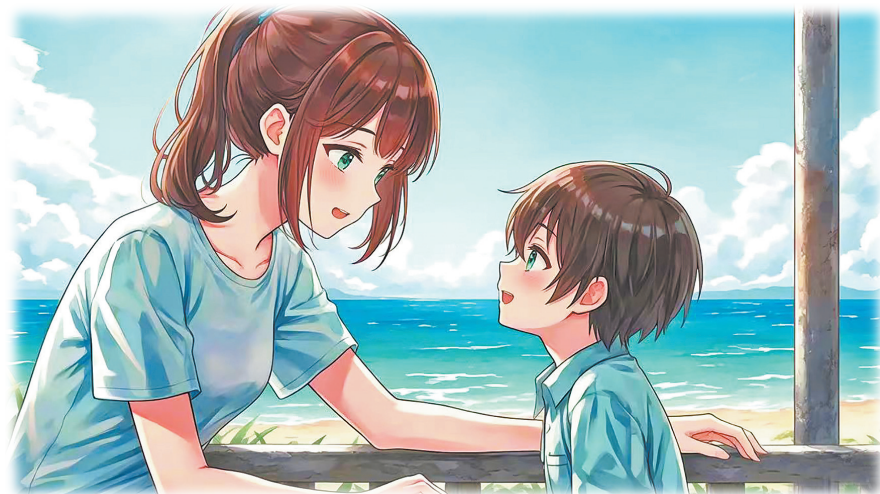
从管教者转变为情感容器

和孩子一起拥抱青春期

从小乖巧懂事的孩子到了青春期,突然间像变了一个人,情绪大起大落,出现强烈的对抗和攻击行为,是令很多家长头疼的问题。对此,心理学专家表示,父母可以做稳稳的“海岸线”,接住青少年的“情绪骇浪”,和孩子一起拥抱青春期,迈向未来。

3月5日晚,泉州晚报社旗下亲子教育号“亲子U学”直播间邀请心理学博士、国家二级心理咨询师、泉州市青年咨询师协会会长徐雪娜,为家长揭开青少年情绪波动的生理机制,从科学视角解析情绪“核反应”现象,并提出切实可行的家庭应对指南。

融媒体记者 苏丽艳



▲青少年的情绪就像海浪起起落落,父母只需要做稳稳的“海岸线”,成为孩子的怀抱,就能最大程度地支持到孩子。(AI制图)

神经科学视角:情绪风暴的生物学密码

“青少年大脑如同持续充放电的反应堆,兴奋与抑制的交替规律主导着情绪波动。”徐雪娜指出,青春期激素水平处于人生巅峰期,旺盛的荷尔蒙分泌导致神经系统的特殊状态。这种生理特质使得青少年容易陷入

“理想化认知”与“执行力断层”的矛盾——他们可能对某件事物产生强烈热情,却因神经递质调节能力不足难以持续。

当情绪长期积压又缺乏释放渠道时,青少年可能通过自我伤害行

为获得短暂快感。“这种极端方式本质是通过疼痛刺激分泌内啡肽,暂时缓解心理痛苦。”专家强调,家长需警惕孩子从考试焦虑到习得性无助,最终演变为拒绝上学的“多米诺效应”。

情绪累积机制:心结层层包裹形成痼疾

临床观察发现,多数青少年心理问题源自日常未被消化的情绪。“情绪累积如同洋葱生长”,徐雪娜比喻道,“最初的心结若未被及时觉察,会层层包裹形成心理痼疾。”她建议父

母成为“温和的观察者”,从言语变化、行为细节中发现预警信号,例如孩子突然的暴躁或过度沉默;通过这些预警信号,及时看见并回应孩子未被满足的情感需求。

“当孩子仅在父母面前情绪失控,恰恰证明家庭是他最信任的情感港湾。”青少年内心仍保留着婴幼儿时期对父母爱的原始渴望,那些激烈的对抗,实质是渴望被理解的另类表达。

家庭干预策略:围绕三大核心积极应对

基于神经发育规律,徐雪娜提出,面对青春期孩子的情绪波动,家长可以围绕三大核心策略积极应对。

首先给孩子预留情绪缓冲空间。家长要接纳孩子情绪波动的正常性,避免将心理需求误判为品行问题,同时保证充足睡眠与娱乐时间,为神经调节创造生理基础。

其次,要学会理解性倾听。和青春期孩子沟通,多听少说,采用“温和的好奇”态度,在完全理解前避免说教。当孩子主动表露自我伤害倾向时,切忌惊慌指责,而应创造安全的情感环境。

此外,要强化孩子的自主掌控感。在生活小事中逐步赋予青少年决策权,从选择周末菜单到规划学习

时间,通过具体事务增强青少年对生活和学习掌控感和效能感,提升情绪调节能力。

“从管教者转变为情感容器,用接纳代替纠正,用陪伴跨越风暴。”徐雪娜总结道,青少年的情绪就像海浪起起落落,父母只需要做稳稳的海岸线,成为孩子永远的怀抱,就能最大程度地支持到孩子。

相关新闻

聚焦亲子“博弈战” 学习“非暴力沟通”

“亲子U学”今晚直播为您解惑

早报讯(融媒体记者苏丽艳)今晚19:30—21:00,“亲子U学”解码青春期系列主题直播第四场,主题聚焦亲子“博弈战”,带您了解青春期亲子沟通的三大雷区,深入解析孩子拒学后常见错误反应与修复策略,并带您学习如何通过“非暴力沟通”重建信任边界。欢迎扫码预约观看直播,也可以现场连线与专家互动。



扫码预约



大家好,我叫**蔡锦乐**,今年9岁,就读于晋江晓聪实验小学三年六班。我喜欢弹吉他、唱歌、足球、旅游。生活中,我是个乐观开朗、有爱心、有责任心的孩子,我的梦想是当一名音乐演奏家!