



# 家庭教育 青少年

青少年时期,孩子的身心发生变化,做事容易冲动,顺利度过这一时期并非易事。父母往往很操心。

在这方面, Parent Club可以提供许多建议和想法,帮助父母陪伴孩子顺利度过令人烦恼的青春期的。我们的建议可以帮助父母更好地了解孩子,尽可能与他们建立最佳的关系。我们也能提供一些技巧,帮助父母应对可能遇到的任何挑战。

## 首要建议： 与孩子谈心

在青少年时期，孩子开始觉得家庭以外的生活变得更重要。随着他们越来越独立，这种情况很常见。但这并不表示他们不愿意和父母谈心，只不过他们不一定会表现出来。即使父母时间不多，也要尽量多和孩子聊天。要让孩子知道，只要他们需要，父母就会陪伴在他们身边。

## 首要建议： 下决心，做决定

涉及孩子的事，父母让孩子参与到决定中来。有些事情让他们自己做出决定，以表示父母尊重孩子的意见，有助于增强他们的自尊心和自信心。例如，让他们自行制定部分日常计划，选择何时做家务或家庭作业。这样，就能让他们对自己要做的事情拥有自主权。

# 青少年家庭教育检查表

- 保持冷静
- 用心倾听
- 给孩子一些个人空间
- 经常表扬孩子
- 了解孩子遇到的问题
- 尽量不要忽视孩子的情绪
- 鼓励孩子外出
- 告诉孩子父母爱他们

# 出现问题时

新冠疫情期间, 孩子的焦虑可能加重, 他们可能感到更加孤独。这种情况下, 再加上青少年会有正常情绪起伏, 他们可能会比平常更焦虑、更易怒。



## 留意征兆

如果孩子的行为与平常大相径庭, 可能是出问题了。他们可能比平时更容易生气或悲伤, 可能出现睡眠问题, 饮食习惯发生改变, 或者与朋友疏远。

## 支持

在青少年时期, 很难将一些典型行为和较严重的问题区分开来。但是, 让孩子知道父母一直在身边, 问问他们还好吗就是一个不错的开始。关于需注意事项的建议和想法, 请登录

**[ParentClub.scot/parenting-teens](https://parentclub.scot/parenting-teens)**。

## 其他帮助

如果父母不确定如何帮助孩子, 有些组织可以为父母和孩子提供支持 and 实际帮助。了解更多信息, 请登录 **[ParentClub.scot](https://parentclub.scot)**。

## 情绪波动

青少年时期,孩子必定会经历情绪的极端变化。但有时候,愤怒情绪会进一步发展成为攻击行为甚至暴力行为,从而让父母心烦意乱甚至受到惊吓。尽量不要在当时反应过度,给孩子一些个人空间冷静下来。

## 孤独

如果父母担心孩子感到孤独,可以采取一些措施,例如,尽可能让他们多外出,去拜访朋友。建议他们可以做些什么,开车带他们进城,或者告诉他们可以邀请朋友到家里做客。父母也可以抽出一些时间,陪孩子一起做事。父母可能认为孩子最不想和他们呆在一起,但事实并非如此。

## 做孩子的后盾

有时候,父母可能觉得与孩子很疏远,父母与孩子的争吵可能也更频繁。当孩子真正想谈心时,只要倾听他们的心声,陪在他们左右,就可以真正帮助到他们。

了解更多建议,请登录

 Parent Club.scot



Scottish Government  
Riaghaltas na h-Alba  
gov.scot