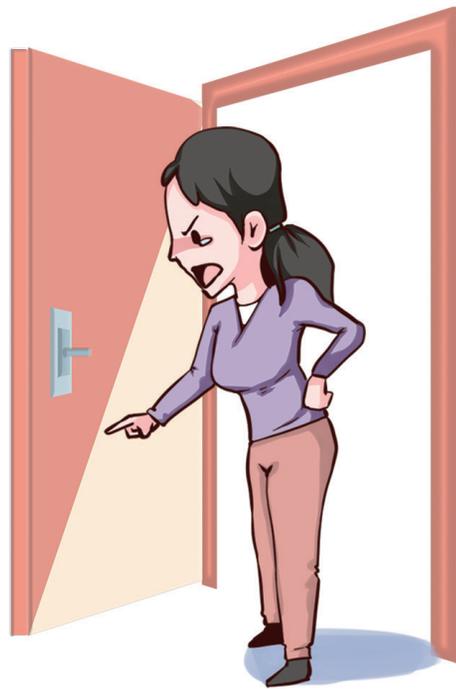


上初二后像变了个人! 如何迈过这道“坎”?

心理老师:初二学生的情绪波动确实更明显
在与孩子的相处中,家长的倾听很重要

“孩子上初二后,就像变了一个人。”“他以前很听话的,现在不仅不听,还会暴躁顶嘴。”……初二仿佛是摆在家长和孩子面前的一道坎,一说到“初二现象”,不少家长纷纷抱怨,有着很多烦恼和无奈。另一边,孩子们也承受着来自家庭、学业的压力,兀自苦恼。

初二这道“坎”是怎么形成的,如何过?记者进行了采访。



1 上初二后,孩子像变了个人

即将到来的新学期,儿子小陈从初二来到了初三,陈钧(化名)有着小小的期盼:“进入初三,应该会比初二好吧。”

回顾过去一年孩子的变化,陈钧无奈感慨:“可以说是天差地别,简直是换了个人。”

初一下学期暑假,陈钧发现,孩子开始“拔节”长,原本的胖小子,身形变得修长。长高后,一向喜欢跳绳的孩子开始变得爱打篮球。“可能是长高了,打篮球有身高优势。”

而让陈钧头疼的是,上了初二之后,原本的乖孩子突然变得很叛逆。“以前很听话,现在主观意识增强了,开始有逆反心理,还会暴躁顶嘴。有一次让他写作业,他就是不做,还把我锁在房间里自己跑出去玩了。”

孩子还变得更加敏感了,“现在说他哪里不好,他会不高兴发脾气。有时候在学校还会跟老师顶嘴。”

而让陈钧更担心的是,上初二后,原本很有学习积极性的孩子开始对学习不在乎了。“以前考试的时候总是想考第一名,现在对成绩开始变得无所谓。”陈钧说,小学的时候,儿子总说长大了要当物理学家,现在再问他,他却对未来有些迷茫,“不知道为什么读书”。

2 一部手机引发的矛盾

“上了初二之后,孩子开始变得易怒,不服管教。”家长张女士说,孩子学校管得严,不让学生使用手机,但她发现,只要在家里,孩子就一门心思想着玩手机。为了手机,母子俩经常斗智斗勇。

“他经常趁我不注意,偷拿手机。一开始偷偷给自己设置了面容识别,我发现后把面容识别取消后,他还是能想方设法破解密码。为了不让他玩手机,我三天两头改密码。”而更让她忧心的是,孩子开始变得易怒,脾气暴躁,“以前不让他玩手机,他还会跟我撒娇,现在不让他玩他会发火,甚至摔东西,把自己关在房间里。”

暑假里,她催促孩子去写作业,叫了十遍都无动于衷,最终母子俩发生了激烈的争吵。对孩子倍感失望的她生气地说:“你这么不听话,以后不要叫我妈妈了。”儿子见她真的生气了,过了一会儿又给她端来了水,讨好求和。

“他现在说的最多的一句话就是‘不要你管’。”面对情绪多变的孩子,张女士不知道该怎么办。

家长林女士,也因为手机烦恼。女儿学习成绩一直不错,考虑到社交需要,她给女儿买了一部手机。然而有了手机之后,女儿迷上了看网络小说,甚至在期末考试头一天还偷偷躲在被窝里看到凌晨两三点钟。

3 一次“闯关练”成了导火索

家长很烦心,正经历“初二现象”的学生们也很烦恼。

小美(化名)是个多才多艺且长相出众的女生。在初一时积极参加学校各类比赛活动,也收获了很多朋友,非常快地适应了初中生活。但是初二的第一次“闯关练”给了她迎头一击。

学习成绩变差了,而她原本引以为傲的才艺显得不再那么耀眼。随着激素的影响,原本漂亮的脸蛋开始疯狂爆青春痘,也让她产生了严重的容貌焦虑。种种情况,让她觉得自己好像突然失去了光芒,陷入极度的自我怀疑。

另外,虽然自己看起来人缘很好,但实际上她觉得自己没有朋友,内心非常孤单。那场“闯关练”,成了压垮小美的最后一根稻草,也让她意识到了自己的不对劲。

在一个中午,她哭着走进了学校的心理辅导室,预约了定期心理辅导。

4 初二学生的情绪波动确实更明显

接待小美的,是北京师范大学台州实验学校心理老师管慧敏。管慧敏说,造成小美心理困扰的原因有一大部分具有普遍性,比如青春期的生理、心理原因,外在的学习压力、人际压力等,但最主要还是处理她和父亲的矛盾。随着辅导的推进,小美开始表达对父亲的情绪情感,也慢慢意识到了这个关键部分,情况开始有了转机。

和小美一样,很多被“初二现象”困扰的学生在意识到问题后会主动寻求帮助。“初二学生主动预约心理辅导,或班主任转介到心理辅导中心的人次,相比其他年级是居高的。而从心理课堂看,初二学生参与积极性、分享的主动性较低,而思维更深更广,情绪更复杂波动更大。”管慧敏说,从学校心理健康教育工作过程中看,不管是心理辅导来访人次,还是心理健康课堂的表现,初二学生的情绪波动确实更明显。

5 是什么导致“初二现象”

为什么会出现“初二现象”?管慧敏分析,主要是生理因素、心理因素和外在压力造成的。

从生理上看,初中是生理发育的集中阶段,初二是大多数学生生理成熟的关键期。在激素的作用下,生理的剧烈变化(性成熟)以及身心发展的不平衡引发心理动荡;同时,大脑的快速发育,神经活动的不平衡性,体内生理激素水平的改变,这些生理基础是导致学生情绪不稳定的重要因素。

而在心理上,初二学生自我意识显著发展,像成人一样思考,能够一定程度地判断,是一个独立的思考者,拥有自己的思想,但这样的思想,在成人看来又还有一定的局限性,便引发家长与孩子,老师与孩子的冲突和摩擦;此外,初二段的学生对同伴交往(包括同性和异性)的极度渴望与重视,而阶段的友谊与恋情都极具不稳定性,也会引发人际冲突和情绪动荡。

另外,初二学习难度增加,但有的学生身心都还没有完全进入高强度的学习状态,再加上很多家长对学业过分重视,让学生感到生活除了学习还是学习,一时无法调节与平衡。

6 如何应对迈过这道“坎”?

“初二学生正是‘花样多’,情绪复杂,容易波动的年纪。”周敏是临海市外国语学校老师,从事心理健康教育、家庭教育工作已有十余年。她说,初二学生叛逆,易受外界影响,情绪容易激动,正处在一个分水岭。这时候,对孩子的引导很重要。

开设心理课程、心理咨询室等是不少学校帮助学生走出心理困扰的主要举措。除此之外,很多学校还会定期举办心理主题活动。

在临海市外国语学校,每年都会开设一些心理游园游戏,让孩子们或独立或组队完成一些任务,通过游戏的方式让学生放松解压。

在北京师范大学台州实验中学,学校每年都会定期举办以初二学生为主体,全体师生共同参与的心理嘉年华主题活动。2022年的心理嘉年华,活动为期两个月,累计参与4000余人次,包含了吉祥物征集、解忧杂货铺、吐槽大会、心理游园会、考前心理服务等特色活动。

当孩子出现状况,家长往往是最焦虑的。管慧敏建议家长首先要安抚好自己的情绪,安抚好自己才能更好地安抚孩子。同时,她也提醒家长平时要重视与孩子的关系。“一切问题都源于关系,只要关系处好了,问题便不是问题,有问题也可以共同面对处理。”

周敏建议家长在对孩子进行价值引导时可以采取提问的方式进行,而不要直接跟孩子说“不行”。另外,在跟孩子发生争执时,平时比较强势的家长要学会让孩子“赢”。“比如玩手机的问题,可以试着跟孩子讲道理,什么时候可以玩,什么时候不可以玩。如果家长很强势,一味压制,即使孩子听话了,也不利于成长。”

在与孩子的相处中,周敏认为,家长的倾听更重要。“要让孩子表达,了解孩子的想法。如果不让孩子说,那他以后可能再也不会跟你说了。”

同时,她提醒家长可以多关注、了解孩子的朋友圈。“初二的孩子很容易受他人影响。家长可以跟孩子一起探讨他的朋友们,探讨好朋友身上有哪些优点吸引他。不要一味关注孩子的朋友成绩好不好,更应该注重品德。”

记者 姚苗苗/文 吴畅/制图

