

樊登读书《为什么我的青春期孩子不和我说话？》

思维导图

孩子的青春期是父母的“第二个青春期”

① 青春期的变化

看得见的变化

身体、情绪、社交、学习

看不见的变化

大脑的发育

前额叶皮质：与思考、计划和解决问题相关

杏仁核：与情绪、感觉和觉醒相关

海马体：在学习中起着重要作用

② 解码青春期的五个关键点 (STAGE)

父母的重要性 (Significance)

父母可以为孩子提供

温暖、养育和爱

稳定和谐的家庭环境

遇到困难时的支持

“你很重要”的认可

安排和界限，比如上网时间的界限

在行为、冲突应对等方面成为孩子的榜样

支持大脑健康发展的环境，比如避免让孩子压力过大

双向沟通 (Two-communication)

如何提升沟通效果

使用非语言交流，比如通过眼神传达关注

情绪不对时暂缓沟通

表达感受，避免指责和评判

权威式教养 (Authority)

回应性

对孩子的需求做出回应，要温暖、有爱

要求性

明确表达对孩子的期望

代沟 (Generation gap)

给父母的建议

意识到时间的流逝

鼓励孩子说话

回忆自己的青少年时代

换位思考，体验孩子的感受

尊重对方的观点

情绪 (Emotion)

父母怎么做

学会冷静

学会幽默

借鉴其他父母的经验

明确和孩子之间的边界

③ 孩子青春期的健康问题

运动和锻炼

影响健康、技能、社交等多个方面

饮食与营养

与体重、身材、生活方式显著相关

睡眠

睡得晚、起不早

青春期早期，褪黑素释放约延迟2小时

心理健康问题

父母提供的支持

识别问题，而非否认问题

在能力范围内寻求最好的专业帮助

寻找积极因素提升孩子的自尊

站在孩子的角度解决问题

烟草、毒品、酒精和性等问题

进行知识普及教育

运用情景设定的方法教孩子应对

④ 友谊和同伴关系问题

孩子青春期友谊的作用

陪伴

一个可靠的同盟

帮助

亲密

自我肯定

情感护卫

孩子被霸凌怎么办

关注孩子的情绪和行为

了解学校针对霸凌的相关政策

和孩子讨论这个问题

⑤ 互联网相关问题

帮助孩子在网上保持安全

鼓励孩子“三思而后行”

了解相关科技以更好地保护孩子

对孩子的上网时间设置界限

参与孩子的网上活动

⑥ 离异和家庭重组相关问题

影响孩子适应性最重要的因素

母亲和父亲之间的关系是否良好

孩子与父母双方的关系是否良好

父母如何降低家庭破裂带来的伤害

和孩子谈谈这件事而不是隐瞒

别让孩子成为父母冲突的“夹心饼干”

承认家庭破裂会带来痛苦的感受