

孩子突然变“作”？ 读懂“求助信号”比吼100遍有用



“妈妈，我肚子疼！”
“爸爸，我就是不想写作业！”“你们根本不理解我！”……这些让家长血压飙升的场景，常常会在家庭中上演。但你知道吗？孩子“作妖”的背后，都藏着一个未被看见的心理需求。

□现代金报 | 甬派
记者 马亭亭 文/摄



专家访谈。

A 你是不是这样的家长？听听孩子们的“吐槽”

北仑区小浃江中学教师李欣，已从教24年，是宁波市名班主任。她曾经做了一个调查《你的哪些行为最不能被父母理解》。经过统计，主要集中在以下几个问题上：

父母过度重视学习：唱歌、街舞等兴趣特长是副业，影响学习；给同学过生日、聚会分心，学习心思会不专一；一切电子产品都是学习路上的洪水猛兽。

父母并不了解自己：大人总是说“你很聪明，就是没努力”；“不过就是个考试，有什么好紧张的”；“你早上起不来床，缺乏毅力”。

父母不关心自己：跟父母抱怨一下老师和同学，他们总是说“多审视一下自己”；跟他们说学校饭菜不是很合我胃口，他们说“人家能吃，你也能吃！”

父母就喜欢管着自己：作业一定要检查、鞋子不能穿得花花绿绿、写作业不能放音乐、洗漱要快、节假日要跟着他们的安排去走亲访友聚会。

在孩子们的这些“吐槽”中，不难发现，孩子长大了，思想趋于成熟，会观察会思考，有了多方面

的需求，包括学业、兴趣、情感、个性发展等方面。而家长常常不自觉地陷入固有模式，以自己的期望和标准去要求孩子，很少真正理解孩子内心感受。

针对这个话题，镇海区心理学科带头人、镇海蛟川书院心理教师武雪婷也曾在期末考试前做过一个校园随机采访，了解孩子们最不愿意听到父母在考前说什么，孩子们列举了一些典型，一是威胁恐吓型：这次考试要是考不到**分，重高你就想都别想了；二是威逼利诱型：如果你考到前五，我就给你买一直想要的某样东西；三是喋喋不休型：笔记看了吗？错题整理了吗？卷子刷完了吗？

武雪婷表示，特别是开学前、考试前后、春季等这些时间节点，亲子之间的矛盾爆发会比较集中。父母关注的是考试结果好不好，忽视当下孩子的情绪，没有看见孩子内心的需求。其实孩子们在考前本身就处在焦虑和担心的状态，他们需要的是鼓励和信任，而不是继续给他们施压，也不要轻易给孩子贴上叛逆、懒惰、逃避的标签。

B 孩子每个成长阶段的真实需求，家长真的懂吗？

有家长问：“我供他吃穿、送他上学，还不够理解他吗？”

针对这个问题，浙江大学发展与教育心理学博士、浙江外国语学院教育学院教师倪萍萍表示，从儿童发展心理学的规律来看，孩子在发展过程中需求有一些共性，心理学家埃里克森就提出了人格发展的八阶段论，中小學生正好涉及其中的三个重要阶段。

勤奋对自卑（6-12岁）：这一阶段孩子有强烈的勤奋感，好强

不服输，希望自己的努力付出获得成人的肯定。

自我同一性/自我混乱（12-17岁）：这一阶段孩子渴望独立成人，想要探索自己发展的可能性，需要别人懂他的独一无二，他们有句口头禅叫“你又不懂”，反映了他们希望被别人读懂，希望作为独立个体被尊重。

亲密对孤独（17岁之后）：这一阶段开始探索亲密关系，怎么与亲密的人相处。

C 为什么孩子不让进房间？青春期孩子爱锁门

还有的家长反映，从小学以来，一直都是爸爸妈妈帮孩子整理房间、收拾物品，但是到了青春期，孩子突然锁门了。当家长没有经过孩子的同意，随意进出房间，动孩子房间的物品，甚至翻看孩子的日记、翻阅孩子和同学的聊天记录，就免不了了一场争吵和冲突。

爸爸妈妈觉得，“这个家里的一切都是我的，我监管你的聊天记录是出于安全的考虑”，但是孩子的诉求是“你们要尊重我的隐私权！”

镇海区心理学科带头人、镇海蛟川书院心理教师武雪婷指出，青春期的孩子渴望独立，他们需要通过控制自己的环境和物品来体现自主权，通过设定界限来保护自己

的独立性和个性，所以他们不希望父母未经允许动自己的物品；孩子需要时间和空间来探索自己的思想、情感，他们希望家长能够允许和接受自己拥有那一方不轻易被打扰的小天地，也就是尊重他们的独立人格。

到了青春期，孩子的心理发展需求就过渡到了对自我同一性的探索。孩子急切想要弄明白“我是什么样的人”“我是不是受欢迎”“我所做的事情有什么意义”，他们非常关注外部的评价，对世界有了独立的思考。如果父母在青春期还拿“别人家的孩子”作比较，孩子就会很反感，觉得父母看不到自己的长处，拿别人之所长贬低自己。

D 怎样去看见、关照孩子？读懂他们的求助信号

孩子的需求各不相同，但也有规律可寻。现实中，很多家长说：“我知道要去倾听孩子的需求，可孩子自己不主动开口啊！”还有的是“说不了几句话就吵起来了”。

在这个话题上，倪萍萍认为，良好的亲子分离是彼此看到的前提。谈看见孩子需求之前，父母和老师要先直面自己对孩子的期待，去分辨这个期待的合理性，比如关于学业，父母要明确自己到底希望孩子至少处在哪个位置，要把这个期待去跟孩子的实际情况去对比，或者跟孩子去商量，制定一个相互认可的期待。父母要去跟孩子聊相互隐私的界限，哪些事情父母要知情，哪些可以放权给孩子。如果父母一味被自己对孩子的期待模糊了视线，是很难看到孩子的，更无从谈起去了解孩子的需求。

李欣建议家长，要改变刻板印象并保有好奇心，不要急着给孩子贴标签：不听话就是“叛逆”、不写

作业就是“懒惰”、出去打篮球就是“不爱学习”。还要放下“应该”的思维：比如“孩子就应该听大人的话”“就应该先写作业再去活动”“就应该跟好孩子在一起”“就不应该玩手机”，这些刻板印象，会让家长忽视孩子真正的需求。

要尊重孩子自主性，不越俎代庖。比如，什么事情都跟孩子商量一下：“高中选文科还是理科”“要学哪一门特长”等。把孩子看成独立的个体，给予足够的尊重，才能让他们很好地完成自我认同，也才能更有力量。

孩子成长的过程中，可能会伴随着各种“困难”和“挑战”，他们也可能出现某些问题行为，但这并不说明孩子就是“问题孩子”。每个“坏行为”背后，都有一个遇到困难、渴望帮助的“好孩子”，只有我们看懂了孩子行为问题背后的心理需求，才能够真正地帮助他们成长。