

为了帮助孩子走出叛逆期 父亲带儿子骑车远行

在家庭教育中，父母最担心的就是遇到孩子的青春叛逆期。因为这个时期的孩子拒绝沟通，甚至会反抗父母。有这样一位父亲，为了帮助孩子走出叛逆期，带孩子从临颍南街村骑行到湖北武当山。父子二人一路相互扶持，共同经历磨难，克服困难，不仅锻炼了孩子的意志力，更加深了父子亲情。

□本报记者 尹晓玉



毛会春、毛卓翔在骑行中，共同克服困难，建立了更加深厚的父子情感。
图片由毛会春提供

1 经常陪孩子爬山

毛会春是临颍县人，他的儿子毛卓翔今年13岁，是一个喜欢运动的少年。在毛会春的影响下，毛卓翔从小就接触了各种球类项目和爬山、骑行等运动。“从儿子4岁开始，几乎每个周末我都带他去爬山。云台山、二郎山……目前，我们已经把省内有名的山爬了个遍。”毛会春说，孩子小时候，他会带孩子走一段，然后背着孩子上山。不管多累，每次爬山一定要和孩子一起登顶，让孩子知道，做事不能半途而废。

从毛卓翔两三岁开始，毛会春就引导他骑自行车，刚开始骑带有辅助轮的车，四五岁时，把辅助轮拆掉，孩子很快学会了骑车，闲暇时间，他经常和儿子一起骑行。“学习成绩固然重要，但我一直觉得一个男孩，最重要的是要有健康的体魄和宽广的心胸。”毛会春说，随着儿子年龄的增长，他越来越注重孩子的身心健康。

■相关链接

2 孩子进入叛逆期 拒绝跟父母沟通

近一年以来，随着毛卓翔进入青春期，毛会春明显感觉到孩子开始出现叛逆的情况。不愿跟家长沟通，学习成绩也有所下降。“孩子最明显的变化就是对我的建议完全听不进去，一跟他说话，他就表现出不耐烦的情绪。”毛会春说，儿子的变化，让他有点失落和着急。为了改变现状，在今年8月，毛会春决定利用

暑假带儿子骑行去武当山。

“我说出这个想法时，孩子觉得骑行太远了不想去。我就耐心地跟他说，可以慢点骑，看看沿途的风景，既能旅行也能锻炼身体，后来孩子就心动了。”毛会春说，8月16日清晨，他和儿子一起迎着初升的朝霞在南街村东方红广场出发，准备骑行去武当山。

3 克服困难 建立父子沟通的桥梁

毛会春计划用三天半时间到达目的地，这就需要每天至少骑行110公里。“第一天，除了天气热，没有遇到特别的困难。”10月9日，回忆起骑行的经历，毛会春说，第二天和第三天，他们遇到了很多困难。遭遇了3次爆胎，中午在太阳的烘烤下找不到休息的地方，也遇到了阵雨天气。8月18日晚上9点，他们到达了目的地。

“这一路我们父子齐心协力，共同克服困难，建立了更加深厚的情感。现在，我们沟通更顺畅了，能像朋友一样促膝长谈。孩子不再对我的建议表现出不耐烦，而是愿意安静地听一听，并说出自己的想法。”毛会春说，帮助孩子度过青春期，最重要的就是陪伴。如果在家陪着不行，可以考虑一起远行。

亲子课堂

不爱说话 情绪异常 孩子“无声的抵抗”你了解吗

10月10日是第28个世界精神卫生日，记者了解到，青少年“抑郁情绪”“抑郁症”发生率逐年升高，通常表现为不爱说话、情绪异常等，是“无声的抵抗”。专家建议，应进一步关注青少年异常身体症状和心理健康，有问题尽早进行诊治。

青少年“抑郁症”并不远

“儿童青少年精神心理问题离我们并不遥远。”北京大学第六医院儿童心理卫生中心病房主任曹庆久说，由于各种原因，一些孩子可能出现抑郁、焦虑等问题，常见的症状包括烦躁、易怒、悲伤、失眠，甚至可能出现自我伤害、自杀等倾向。

“青少年患上抑郁症大致包括生理、心理和社会三方面原因。”广州市脑科医院教授陆小兵说，当前，青少年的心理情绪受到同伴之间攀比压力、家庭学业期望值过高、青春期、数字媒体成瘾等多因素影响，抑郁的低龄化趋势进一步为青少年群体增加了成长负担。

多因素影响 家长是关键

北京市心理援助热线资深接线员孟梅经常接到许多十四五岁孩子打来的咨询电话，绝大多数是初三和高中学生。“和他们交流后，我觉得很多是家长的问题。有些孩子认为自己需要就医、服药，但是家长不支持，觉得没有什么大事，认为孩子只是不开心，想开了就好了。”无奈之下，许多孩子只能打来电话倾诉。

“目前，对儿童精神问题的宣传还不够，很多家长

和老师认识不足。”曹庆久说，有的患儿已经出现幻觉、妄想等症状，但家长对孩子的干预还仅限于去做心理咨询层面，很可能贻误病情，错过最佳治疗时机。

陆小兵介绍，不少青少年抑郁以食欲减退、疲乏无力、入睡困难等表现为主，常被临床医生误诊为植物神经功能紊乱、浅表性胃炎、神经性头疼等，进行了不必要的检查和治疗，不仅浪费金钱和时间，更加重了患者的思想负担。

专业医疗人员也相对匮乏。曹庆久说，我国有3000万儿童青少年受到各种情绪障碍和行为问题困扰，目前能够提供精神健康服务的专业人员很少，专门看儿童的精神心理医生更少。

多沟通多关注 早发现早治疗

专家建议，家长平时要多注意孩子的心理健康，对于儿童青少年抑郁症应该早发现早治疗。青春期的孩子比较敏感，抗打击能力较弱，容易出现心理问题。当孩子出现学习成绩下降等情况时，家长应和孩子好好沟通找原因，不要一味批评责怪孩子，避免语言冷暴力。

另外，社会、学校应在青少年心理健康教育方面给予更多关注，不断提高中小学心理健康教育水平。如中小学校，特别是农村地区的中小学应构建学校心理咨询师、辅导员、班级心理委员、寝室心理宣传员四级心理健康教育保障体系，将心理健康教育与思政教育相结合，使学生树立正确的理想信念，增强内心动力，更好地健康成长。

据新华社

孩子太叛逆，父母如何正确引导

1.做他们真实的朋友。

赵威的女儿喜欢写小说，也在网络上发表过自己的作品。但是到了初三，学习很紧张，他提醒过女儿把更多的精力放在学习上，但是效果不好，于是他换个账号加进女儿的粉丝群，跟她交朋友，平时聊天的时候，也是聊女儿喜欢的话题，给出一些正确的引导。他用网络的身份告诉女儿，就算是你喜欢写作，但是你没有知识储备，将来会江郎才尽的，还是得努力地学习文化知识，这样以后都用得着。女儿听了之后觉得很有道理。过了一段时间，他发现女儿更愿意学习了，没有之前的那么叛逆了。

2.带着孩子体验生活。

王亮是一名工人，每天在工地上干活，风吹日晒的。儿子本来学习成绩很好，但是最近迷上了手机游戏，又进入了青春期，谁的话都听不进去，成绩一落千丈。于是，趁着儿子放暑假，带他到工地体验生活。

刚来工地一天，儿子就受不了。王亮说：“一天你就受不了了，你知道这份工作我干了多久吗？你在玩游戏的时候想过我吗？”儿子被爸爸深深地感动，于是在新学期拼命学习，在中考的时候考上了重点高中。

3.父母要多换位思考。

孙静是一名教师，她对儿子要求非常严格，每次考试都必须

要达到规定的成绩，达不到就有惩罚。但是到了初中，她发现驾驭不了儿子了，儿子叛逆到根本就管不了，这让她很头疼。

丈夫告诉她，其实她身上也有很多的问题。比如说孩子考不好之后的体罚，可能在小时候还好。但是孩子不断长大，这种体罚也没有改变，孩子是要面子的，肯定心里都快恨死你了。

孙静这才意识到自己的不足，于是她找儿子谈了一次，首先跟儿子认了错，然后对自己做出了反省，还要求儿子可以监督她改正。从那之后母子关系融洽了很多，儿子也没有之前那么叛逆了，成绩也在进步。 晚综



征稿

在孩子成长的过程中，您有哪些真实的感悟或体会，都可以用文字的形式记录下来，联系我们。来稿请发至邮箱276339389@qq.com