

青春期是人生中的正常阶段，在此期间，儿童成长为青年人，必须打破对父母的依赖。

成年人看到孩子的一切行为突然变得与自己的预期截然相反。孩子经常撒谎、损害自己的身体健康、脾气差、反应过激。在他们眼中，朋友比父母还重要。

整个家庭都会很煎熬，直到渐渐找到新的平衡点。我们为您提供了一些看似简单的建议，但会极大地改善孩子青春期的情况。



- 对任何问题保持开放态度。做“孩子可以提问”的父母。
- 当孩子（或您）不高兴时，避免争论。因为大家只会说出将来会后悔的话。

- 试着经常赞美孩子。每个人都需要感受到被珍爱。
- 请勿嘲笑或羞辱孩子，例如孩子表达了看似幼稚或疯狂的想法后。
- 花时间和孩子在一起。找到双方都喜欢的活动。
- 学会接受并尊重孩子的生活方式。请孩子以同样的方式对待您们。
- 尽量保持好心情。如果您认为尽管如此，您们的关系仍然很糟糕，请咨询您的医生或青少年心理学家。
- 少说多听。青春期的孩子和所有人一样，如果知道自己会被倾听就会勇于表达。
- 当您的孩子与您交谈时，请您集中注意力。不要阅读、看电视或做其他事情。

