

当赋能型家长 引导孩子度过青春期

厌学、叛逆、玩手机……进入青春期，一些孩子与父母的关系变得“剑拔弩张”。轻者冷漠不愿交流，重者沉溺游戏离家出走。如何帮助孩子们平稳安全度过青春期，成为不少家长关注的热点。专家指出，要当赋能型家长，正确引导，孩子们的情绪、情感会逐渐变得稳定、平和。



家长：

乖宝变身熊孩子

“我姑娘小时候一直是个懂事乖巧的孩子，上了初中后，越来越不听话。我每天要和她斗智斗勇。”6月10日，市民张女士一见记者就倒出自己的苦水：女儿今年13岁，小学在私立学校上。为了多陪伴孩子，小升初时，她给孩子选择了公立学校。然而，同一屋檐下相处，她才发现，孩子上网课，从来不回答老师的提问，课后家庭作业，大多数是应付了事。为了让女儿吃好，张女士经常变着花样做饭，可女儿总挑三拣四，偏要点外卖吃。好几次，她还发现女儿假装在房间里写作业，其实是偷偷在玩手机游戏。为此，她没少和女儿生气，亲子关系一度紧张。

采访中，不少家长反映，孩子进入青春期后，父母都不敢大声跟孩子说话，更别说训斥了，稍不注意，就会引发家庭内战。

孩子：

摆脱约束想独立

“我真想早点儿离开这个家。”家住平阳景苑小区的小刚是初二学生，身高175cm的他盼望着自己赶紧长大，摆脱父母的约束。

小刚的父亲是个暴脾气，一言不和就吹胡子瞪眼，有时还冲家人撒酒疯。每次，父母吵完架，母亲就会来到小刚的房间唠叨，说：“要好好学习，将来出人头地，妈妈也就能跟着扬眉吐气了。”今年上网课期间，小刚分别找父母谈话，希望父母能和睦相处，家庭回归到正常的轨道上。可是，他的良苦用心换来的却是父母的“你个小屁孩儿，懂什么”的训斥。最终，他选择了沉默和躲避。

现在，他学会了抽烟，沉迷网络游戏。在吞云吐雾间和虚拟的世界里，小刚似乎找到了释放压力、获得快乐的途径。他告诉记者，一起玩的几个同学都有离家出走的想法，想摆脱父母的束缚。

医生：

青少年占六七成

“每天接诊青少年占到六七成以上。”6月7日，山西医科大学第一医院精神卫生科曹晓华副主任医师介绍说，“前来就诊的青少年患者主要表现为抑郁、焦虑、强迫症状；情绪不稳定，易发脾气；注意力不集中，厌学；亲子关系紧张……”

处于青春期的孩子，身体的激素水平发生明显变化，身高体重、性成熟等生理发育均发生自然变化，大脑的认知功能、思维能力、智力水平都在提升，这是一个正常的生理和心理发展过程，也是建立个人自我认同感的一个时期。孩子有了心理独立的需求，但其本身并不是很成熟，很多方面缺乏经验，加之学业的压力，或者与家长的沟通不畅，就会产生困惑、发生冲突，严重的会出现焦虑、抑郁的情绪。

通过心理访谈或评估工具发现，青春期孩子产生心理问题主要有内因和外因。内因方面表现在，有些孩子比较敏感，很在意他人的评价，情感较丰富，情绪容易波动。外因包括孩子所处的家庭和学校环境，还有生活、学习事件等因素均可造成心理问题。

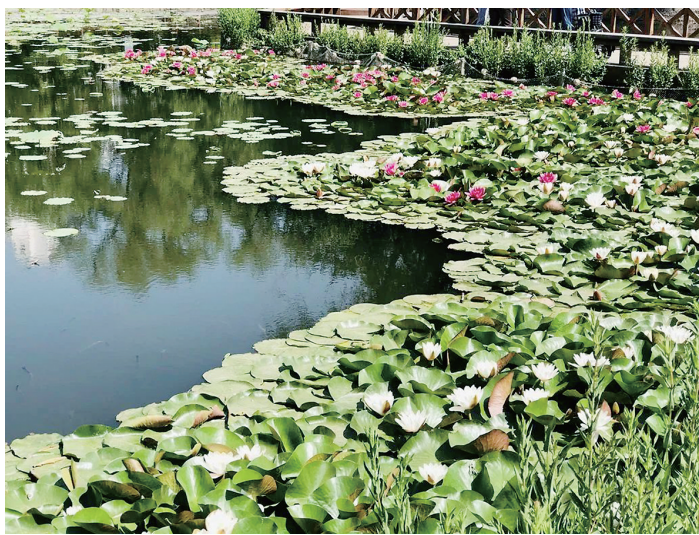
专家：

要当赋能型家长

家长和老师应该如何帮助青少年平稳度过青春期呢？“要当赋能型家长。”国家二级心理咨询师王绍丽给出建议。她说，青春期是孩子成长过程的必经之路，家长要掌握青春期的特点，厌学、玩手机、叛逆等行为都源于孩子的情感体验不好导致。家长要懂得欣赏孩子，多倾听孩子的需求，少说教少比较，要有效陪伴孩子；及时关注学生情绪变化；及时了解学生成长动态；不要随意责骂或惩罚孩子、随意贴标签。

王绍丽建议家长，一旦遇到自己处理不了的难题，要敢于面对现实，不怕“家丑外扬”，要学会求助于亲友、老师或心理学和教育学第三方机构，找到解决办法。青春期学生会敏感，会好奇，会更多地思考关于“我”的问题，所以作为老师和家长要引导孩子把学习和生活结合起来，帮助他们建构对现实及未来的认识，帮助他们更好地了解自我，了解社会，相信孩子能成为更美好的自己。

记者 周利芳



睡莲花开，盛夏自来！当下，晋阳湖公园、迎泽公园、和平公园、太原植物园等地的睡莲竞相绽放，红色、粉色、紫色、白色的睡莲似美人卧于碧波之上，摇曳生姿、清香四溢！据介绍，睡莲之所以得一“睡”字，是因为其受夏日光照的影响，黎明之际徐徐开放，晚起朝日、夜低入水，昼开夜合的规律非常明显。图为下午时分，迎泽公园赏荷栈道，“嫣然一色水中漂”。

刘晓亮 摄

电梯停运居民叫苦 城管介入排忧解难

本报讯（记者 任晓明 通讯员 张李平）住宅楼电梯故障停运，给居民日常生活带来不便。6月13日从市城管指挥中心了解到，该中心已协调小店区市场监督管理局和居民楼所在街办，就电梯更换等事宜达成一致意见。

近日，家住小店区体育北街翰府小区的居民，上网发帖求助，反映所在单元的电梯近两年时常出现故障，坠梯、业主被困等事件多有发生。特别是近期电梯故障频发，仅有的两部电梯全部停运。

市城管指挥中心网络舆情平台派单至小店区二级平台进行处置，协调小店区市场监督管理局和驻地营盘街办体育路二社区，派出工作人员登门核实。据了解，翰府小区A、B区的电梯已使用14年，电梯主要零部件老化，

导致电梯频繁出现故障。目前，物业公司已向相关部门申请公共维修基金，准备对电梯进行更换。

在协调现场，市场监管部门要求，电梯公司立即对现有电梯进行维修，尽快恢复电梯正常使用，并要求每周定期维护，确保电梯运行安全。协调会结束后，物业当即对电梯予以维护保养，电梯暂且恢复运行，解了居民的燃眉之急。

体育路二社区组织物业公司 and 居民召开业主大会，对更换电梯具体事宜进行协商，督促物业公司尽快办理相关审批手续，保证公共维修基金尽快到位，并要求物业公司就协商结果及相关事宜，向全体业主公示。营盘街办有关负责人表示，将持续关注小区民生，直到问题彻底解决。

想找暑期工要先花钱？

热心人及时提醒 女学生没有上当

本报讯（记者 袁剑锋 通讯员 张玉珊）想找到暑期工，先接受入职小测验，需要花钱买个饰品，再想办法卖出去。6月12日中午，一名女学生乘坐公交车时，遇到一名“热心大姐”。幸亏周边的热心乘客及时提醒，女学生最终没有上当。

当天中午12时许，一辆812路公交车在坞城路上行驶，因当天是休息日又正值中午，车厢内乘客不多。听到一个女学生打电话说要找暑期工，一名刚上车不久的中年女士坐在了女学生的旁边。等女学生打完电话后，中年女士笑着对女学生说：“想找个暑

期工？”“是的。”女学生点了点头。

“卖东西有没有兴趣？我开着好几个店，最近需要售货员。”中年女士说。女学生一听非常高兴，赶紧表示感谢。接着，中年女士从包里拿出一个盒子说：“有个人入职小测验，你把这个饰品卖出去，就通过了。”

看到女学生一脸疑惑，中年女士又详细解释：“这个饰品价值1000元，你只需给我500元。你多少钱卖了我不管，只要卖出去就可以和我联系了。”女学生接过盒子，打开查看，里面果然有一个饰品。看着饰品，女学生有点犹豫，

中年女士又说：“你通过了测验，既可以来我的店里当售货员，还能兼职卖这种饰品，很划算。”

女学生动了心，正要加微信转账，坐在前面的一名男乘客扭头说：“姑娘，我觉得不靠谱，你再想想。”随后，又有两个热心乘客也纷纷提醒。这时，公交车正好进站停车。“我不愁找售货员，不去拉倒。”中年女士要回盒子匆忙下了车。

公交人员提醒，快到暑假了，类似现象时有发生，特别是高校附近的公交站台和途经高校的公交线路。为此，想找暑期工的学生一定要擦亮眼睛，提高自我防范意识。

高温来袭 心脑血管患者需防“热中风”

本报讯（记者 魏薇 通讯员 赵晗宇）据市气象台预报，本周我市将开启“烧烤模式”，最高气温可达37℃。而心脑血管疾病引发的“热中风”也进入高发期，为此，山医大一院万柏林分院神经内科专家提醒，老年人，尤其是患有心脑血管病等基础病的老人，一定要多喝水、少吹空调，控制好血压血糖，避免高温引发“热中风”，即脑卒中的发生。

市民梁大爷两天前突然头晕、头痛，一开始他没在意，到晚上，就发现自己的胳膊抬不起来了，送医救治，医生确诊他是“热中风”。主要诱因就是气温过高，而梁大爷喜欢到户外活动，又不能及时补水，血黏稠度增加，诱发了缺血性脑卒中。另外，空调温度过低，会导致血管收缩硬化，引起脑部供血不足，久坐或静卧时间过长，也易诱发脑卒中。

专家提醒，预防“热中风”，首先要补充水分，中老年人要做到“不渴时也常喝水”；其次，有过中风史的患者，家属要时时留意，一般来说，头昏、头痛、半身麻木疲软无力、频频打哈欠等都是中风前的预兆，这些症状明显时，一定要速去医院就诊，切不可视为一般的感冒或疲劳；多喝白开水或淡茶水，以防止血液浓稠，出现血栓，造成大脑供血不足引发缺血性脑中风；饮食结构要科学合理，“保驾”药物要有备无患。

另外，使用空调，室温应调在27℃为宜，室内外温差不应超过7℃。老年人特别是患有心血管病的中老年人，最好不要使用空调，以手摇扇取凉为好。老人尽量减少进出空调房间次数，避免一冷一热对人体血管尤其是脑部血管的刺激，发生意外。