

青春期孩子进入“仇亲期” 这几招助你化解亲子矛盾

记者 王敏

暑期,我们迎来了亲子陪伴的好时光。但对许多青春期孩子的父母而言,这段日子却充满挑战。十几岁的青少年突然变得叛逆、易怒,对父母充满抵触情绪,这种现象在心理学上被称为“仇亲期”。宁夏医科大学总医院心理卫生中心主治医师王媛指出:“仇亲期是青少年自我意识发展的必经阶段,通常出现在12~16岁,表现为对父母管教的强烈反抗。其实,这种反抗并非只针对父母个人,而是成长过程中的自然现象。”



资料图片

1 “仇亲期”的典型特征： 选择性对立

14岁的男生小军(化名)曾是老师眼中的好学生,但他进入初二后却开始对父母的所有建议持反对态度。一次,母亲只是提醒他整理书桌,小军便大声吼道:“我的事不用你管!”随后摔门而出,整日在外面不接电话。

15岁的女生小雨(化名)在学校与同学相处比较融洽,回家后却拒绝与父母交流,常把自己反锁在房间。当父母询问她在学校的情况时,她要么敷衍,要么直接发火:“你们能不能别问了,烦死了!”

王媛介绍,类似的情况在许多家庭都发生过,表现为孩子突然对父母冷淡、缺乏耐心,甚至故意唱反调。“这种选择性对立只针对父母而不对外人,这正是青少年渴望被当作成人对待的反应,也是对管教产生的本能反抗。”

2 为什么会出现“仇亲期”?

“仇亲期”与青春期身心发展的特殊性密切相关。随着身体的发育,青少年的荷尔蒙水平变化导致情绪波动加剧,而大脑前额叶皮层(负责理性思考和情绪调控的区域)尚未完全成熟,使得他们容易冲动行事。这个时期的孩子就像一辆油门灵敏但刹车系统还在发育的汽车,很容易失控。”王媛具体解释。

王媛进一步分析说,现代青少年物质条件优越,这减少了他们的挫折体验,另一方面学业竞争加剧又给他们带来巨大的精神压力。这种矛盾使青少年更容易将负面情绪发泄在最亲近的人身上。

3 孩子“仇亲”也和家庭教育模式相关

分析“仇亲期”的成因时,王媛还特别强调家庭教育模式的影响,她将家庭教育模式主要分为三种类型。

“在民主型家庭中,父母既给予孩子适当的自主权,又设定了清晰的界限。这类家庭的孩子在‘仇亲期’表现通常较温和,因为他们已经习惯了表达自己的想法,不需要通过极端方式来争取话语权。比如我们接触的一个案例,父母从小就鼓励孩子参与家庭决策,这个孩子在青春期虽然也有叛逆表现,但更倾向于通过协商而非对抗来解决问题。”王媛说。

权威型家庭的孩子则可能用更极端的行为反抗。这类家庭强调服从和纪律,当孩子进入青春期后,长期被压抑的自主需求会突然爆发。王媛曾接诊过一个14岁的男孩,父母从小对他要求极其严格。结果他在初二时突然变得暴躁易怒,甚至出现自残行为。这是典型的用极端方式争取自主权的表现。

而溺爱型家庭的孩子往往完全无视家人,为所欲为。这类孩子从小习惯了以自我为中心,进入青春期后更难以接受任何约束。王媛遇到过过一个案例,孩子对父母呼来喝去,稍不顺心就摔东西。究其原因,是父母从小对他百依百顺,导致他完全不懂得考虑他人感受。

值得注意的是,这三种教养模式并非完全割裂,很多家庭是混合型的。



一路奔跑,一路朝阳,
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)

4 专业视角下的干预建议

孩子进入“仇亲期”,父母如何化解这场“家庭冷战”?基于临床经验,王媛为家长提供以下建议。

调整沟通方式:
用“我注意到……”代替“你应该……”的句式,减少指责意味;

每天设定15~20分钟“专属倾听时间”,不打断不评判孩子的话题;

当讨论产生分歧时,先复述孩子的观点表示理解,再表达自己的看法。

适当放权与尊重:

在不涉及原则的问题上(如发型、房间布置),让孩子自主决定;

将部分家庭事务决策权交给孩子,如每周一次菜单制定;

尊重孩子隐私,不私自查看孩子的手机或日记。

王媛指出:“有效的干预不是消除反抗,而是引导孩子以建设性方式表达独立需求。家长应当成为孩子情绪的‘容器’而非‘对手’,帮助孩子平稳度过这一阶段。”

5 从冲突到和解 重建信任是关键

市民马女士分享了她与儿子的经历:“儿子上初二时变得特别叛逆,我说东他偏往西。在心理老师建议下,我试着少说教多倾听,给他更多自主权。比如他喜欢穿奇装异服,我不再直接反对,而是和他讨论不同场合的着装礼仪。时间长了,他也不再那么极端了。”

另一位父亲学会了“三分钟法则”——当孩子发脾气时,先冷静三分

再回应,避免情绪升级。应用后发现,原本动不动就摔门的女儿,发怒的频率明显降低。

王媛分析这些案例时强调:“对于‘仇亲期’的青少年,父母学会重建亲子关系信任关系是关键。当孩子感受到被理解和尊重,而非被控制和评判时,防御心理会自然减弱。同时,父母也需要学习新的沟通方式,减少对孩子的说教,增加倾听。”

6 适度反抗,是青少年正建立独立人格

尽管青少年的“仇亲期”让父母很头疼,但王媛也指出其重要价值:“通过适度反抗,青少年探索自我边界,建立独立人格,这是成长的必经之路。那些在‘仇亲期’得到理解和支持的孩子,成年后往往具备更好的情绪调节和人际

交往能力。”

对家庭系统而言,“仇亲期”也是升级教育方式的契机。王媛解释:“当传统权威式教育不再有效,父母积极学习更平等、更尊重个体的沟通方式,这最终会促进整个家庭的健康发展。”