

Tips for Helping Teens Who Are Irritable and Angry

帮助易怒青少年的一些建议

1. 作为那些努力寻找认同感的青少年，他们经常会排斥或者指着大人。他们会戏弄你。解决问题的好方法就是自嘲，这个方法会缓解你们之间的紧张关系。
2. 冷静地让自己不上钩而且保持冷静。说一些类似“你可能是对的，我会考虑的。”这样的话会给你一个台阶下，也可以给青少年留个面子。
3. 如果青少年在公共场所跟你吵架，建议你们两个稍后私下的再处理这个问题。说些类似“我们先休息下，等会再讨论这些”。如果这个青少年很生气，即使你一直在尝试你们也不能进行理性的谈话。给他些时间让他先冷静下来。有些青少年认为必须维持对抗的状态来让其他人印象深刻，这种事后私下处理的态度也可以帮助青少年摆脱这种所谓的同伴的压力。
4. 当和他们冲突的时候，不要陷入争执企图说服他们接受你的结论。就像一个校长说过的，“青少年比你更需要让别人接受自己的结论！”让青少年自己思考做判断。
(这句翻译有一定意译，请参阅原句：“Don't try to get in the last word. As one principal said, “Teenagers need the last word a lot more than I do!” Let the teen mumble something under her breath.”)
5. 注意！青少年们经常承认他们仅仅是想大人们听听他们的想法。所以，（有时候）仅仅当一个聆听者，就可以帮助他们减轻愤怒的情绪。
6. 别讽刺青少年！讽刺会让他们更加的愤怒。那些不了解你的青少年会误解你的幽默，并且错误的理解你的意思。
7. 留面子对双方而言都很重要。让小孩尴尬或者羞辱他们不会永远不会对他们有所帮助，这样不仅会伤害他们，还会伤害你自己。
8. 不要为细节烦恼。尽你所能的无视小孩那些极小的错误行为。
9. 设定一些限制，但是不要说什么最后通牒，或者威胁。不管什么时候，给青少年们一些选择，或者一个退路。下面的对话帮助你理解这个思想：
不要说：“小明，你要么现在去上课，要么去办公室。”
请说：“小明，已经第六节课了。你真的要回去上课了，这样你才不用留堂来完成你的功课。我要做些什么来帮你准时回到课室上课呢？”
10. 对自己负点责任。如果你生气了，那么花些时间冷静下来，整理下思路。你永远可以稍等片刻再做出回应。

整理自期刊文章：Kerr, M.M. & Nelson, C.M. (2006) *Strategies for addressing behavior problems in the classroom*, published by Prentice-Hall.

版权归 Project Reassure 所有，2005，可进行非商业性质的复制和传播。