

疏导青春驿动



学习目标

- ☑了解青春期一些常见问题；
- ☑学会调节和控制情绪；
- ☑能够正确面对困难和挫折。



安全故事

小强今年13岁了，也许是进入了青春叛逆期，他整个人都发生了变化，爱上网，学习成绩连连下降，喜欢跟老师、父母顶嘴，被他们说了心里还不痛快，特别郁闷！其实他心里也着急，该怎么办呢？他也想好好学习，可该如何提高成绩？找老师谈谈？又怕被同学看见，丢面子，怎么办呢？



想一想

进入初中以来，你有没有跟小强相似的变化呢？



一、青春期常见问题



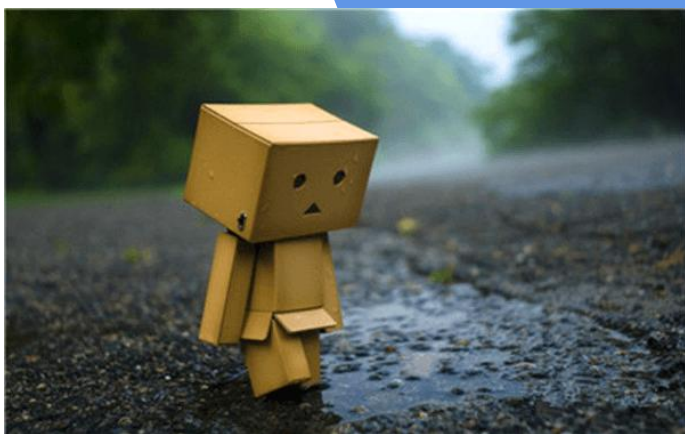


自闭

自卑

孤独

失眠





厌学

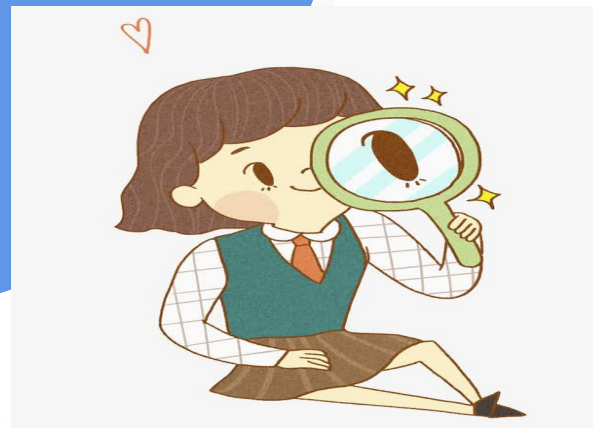
早恋

叛逆

性好奇



爸妈真烦!



想一想

你知道如何预防这些问题的
出现吗？



二、做好预防



(一) 主动了解生理卫生知识

利用一切可以学习的机会，主动了解生理卫生知识，从而正确处理心理、情感、性等方面可能出现的问题。



(二) 正确认识和评价自己

正确认知自己、了解自己、评价自己，才能更好地与他人交往和适应周围的环境，从而减少心理健康问题。自我认识与本身的实际情况越接近，适应能力就越强，也就越能保持心理健康。



(三) 逐步提高抗挫折能力

要认识到人生遇到困难和挫折都是正常的，要勇敢地面对，不能逃避，还可以向亲友寻求帮助。利用随时随地都可能发生的挫折情景，有目的地进行锻炼，从而增强应付各种难以预料的挫折的能力。



(四) 努力控制自己的消极情绪

良好稳定的情绪是心理健康的基本条件。学会控制自己的消极情绪，首先，应该是具有正确的思维方法，懂得不可能事事都按主观愿望顺利发展；其次，必须纠正自我评价的偏差，避免产生不必要的消极情绪。



(五) 有意识地扩大人际交往的范围

多交益友，扩大自己的兴趣范围。积极参加各种感兴趣的活动，如打球、下棋、游泳等，以分散青春期综合症对自己的影响，尽可能摆脱这种顽症。



安全对错

青春期虽然很美好，但是也会有消极面伴随。

我们来分析一下这几位同学的做法是否正确？你想对他们说什么？





小兵在学校里结识了一些成绩较差，且喜欢网络游戏的少年。尤其最近几个月，小兵出现逃课现象，在家里只要和父母发生矛盾和冲突，就会离家出走，有时去同学家，有时去网吧。





小琴一直迷恋手机，上课时给同学发短信，不认真听讲。回到家里，把自己关在房间里，要么打电话，要么发短信，要么玩手机游戏，偶尔写一点作业，也是应付差事。小琴刚上初一时，成绩非常优秀，现在不及格已经成为家常便饭。小琴还经常利用周末时间往外跑，和一些社会青年混在一起。





进入青春期后，小杰贪图物质享受，喜欢穿名牌，用漂亮手机，对饭菜质量也有高要求。在家里，他还喜欢边写作业边玩手机，父母稍加管教，他便大发脾气。随着课程难度加大，小杰无心学习，上课注意力分散，不认真听讲，课后写作业会花很长时间，且作业质量很差，有时甚至因为闹情绪，写到很晚都写不完。





最近半年来，小刚开始逃避上学，最后发展到干脆不去学校。每天在家里和电脑做伴，对游戏越来越上瘾。



交流

与同学交流一下，你平时是
怎么应对消极情绪的？



三、正确对待挫折



（一）树立正确的挫折观

树立正确的挫折观，首先要端正面对挫折的态度。挫折是不以人的意志为转移的客观现实，是普遍存在的，随时随地都可能发生。因此，要做好面对挫折的心理准备。



(二) 分析原因

积极地去分析出现挫折的原因，想想是什么原因导致失败的。只有真正了解了失败的原因，才能更好地战胜挫折。



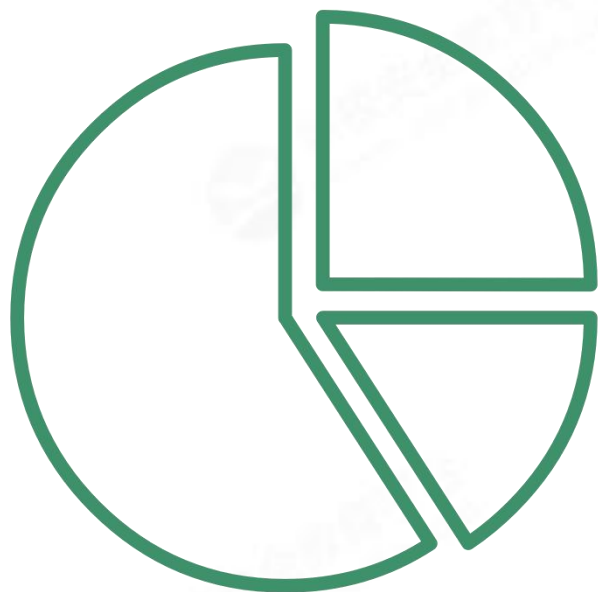
(三) 控制自己

学会控制个人情绪，不将不良情绪发泄在家人或周围的朋友身上。



(四) 分散压力

遭遇挫折时，要懂得及时倾诉，寻求家长或老师的帮助和开导，不要独自扛起压力。



(五) 转移注意力

学会分散压力，转移注意力，如跟同学倾诉、运动、唱歌等，都是不错的释放压力的方法。

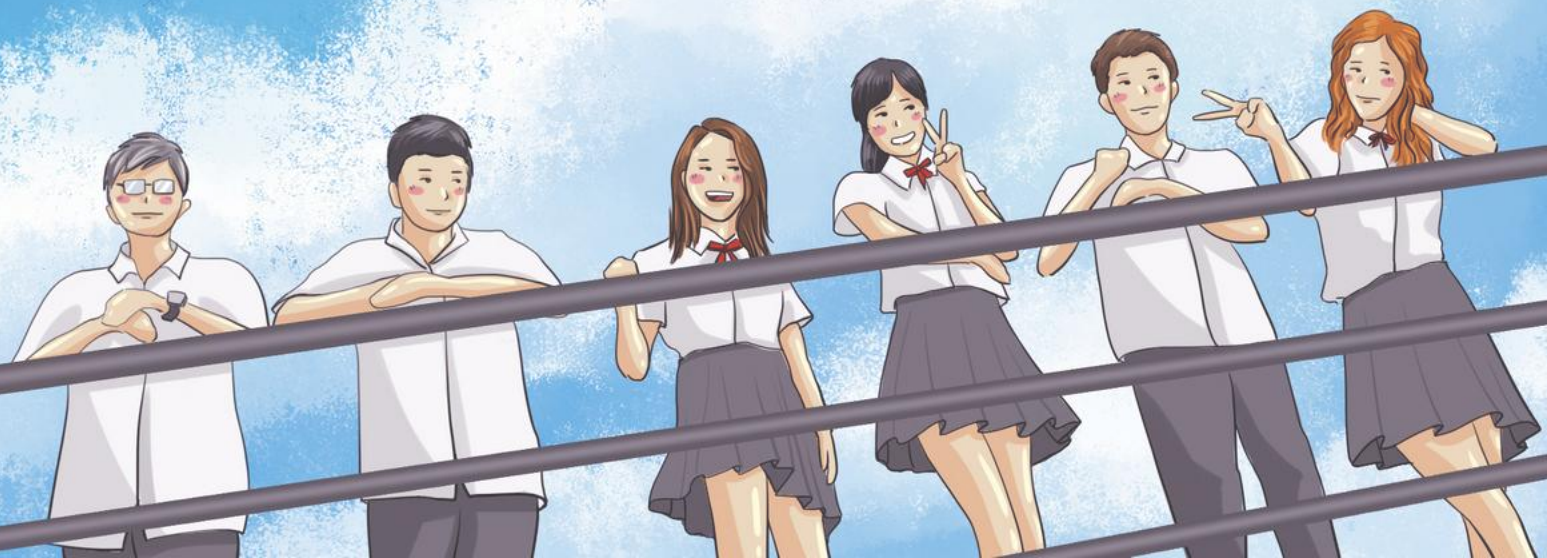


想一想

请大家想一想，还有哪些方法可以帮助我们正确面对困难与挫折？



青春如歌
愿大家健康成长!





随堂测评

1. 关于青春期的描述，下列说法正确的是：

- A. 青春期非常短暂，很快就会过去
- B. 叛逆期就是青春期
- C. 青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的关键时期

2. 属于男孩青春期身体变化的是：

- A. 成绩下降
- B. 开始长胡须、长喉结
- C. 喜欢打架闹事

3. 属于女孩青春期身体变化的是：

- A. 脾气开始暴躁
- B. 标新立异，我行我素
- C. 乳房开始发育

参考答案：

1.C 2.B 3.C





随堂测评

4. 关于青春期异性交往，下列说法正确的是：

- A. 青春期异性交往有利于个性上互相丰富，增进心理健康
- B. 处于青春期的异性同学之间不能交往
- C. 青春期异性交往就是早恋

5. 当收到异性的爱情小纸条时，应该：（多选）

- A. 高兴地接受
- B. 如果不喜欢对方，就挖苦他
- C. 要拒绝但要有策略，不要侮辱挖苦、伤害对方自尊心
- D. 如果自己不知道如何处理，就请家长帮忙

参考答案：

4.A 5.CD



谢谢观看

