**亲爱的家长：**

**您好！**

初中学生身处青春期。青春期是儿童到成人的过渡时期，是生理发育和心理发展急剧变化的时期，是一个人成长的关键时期。如果把青春期比作一架可以在蓝天翱翔的飞机，那么机身是性发育，两侧机翼是生长发育、心理行为发育。从这个时期开始，儿童的身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，逐渐成熟起来，更为接近成人。很多家长都反映，青春期的孩子会“叛逆”“不好管”“情绪波动”，对父母、学校以及社会生活规范产生抗拒态度和行为。因此，每一个步入青春期的孩子，都会碰到成长的烦恼，都会产生让父母感到头疼的问题。基于这一时期孩子的心理发展特点，我们的这套心理健康教育教材提供了一些实用的方法指导。

第一，帮助学生加强自我认识，客观地评价自己，认识青春期的生理特征和心理特征。青春期的学生身体日渐发育，但他们对自己的身体状况却知之不多；思想上想要独立，经济上又独立不了；充满对异性的渴望，心理又很封闭……我们需要给予适当的指导，帮助学生更深入、客观地了解自己，了解青春期的生理和心理特点，进而悦纳自己，学会自我肯定与自我欣赏，从而消除烦恼。

第二，帮助学生适应中学阶段的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率。从小学进入中学，面对新的学习环境，学生需要深入了解中学的学习纪律、内容、方法、要求等，同时初中阶段的科目增多、难度加大，内容也更加丰富。因而我们有必要共同引导学生形成良好的学习习惯，掌握合适的学习方法和学习策略。

第三，引导学生积极与老师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系。青春期的学生自尊心强，喜欢感情用事，不懂得如何尊重朋友、珍惜友谊，与父母、老师意见不统一或产生矛盾是一种普遍现象。因此，如果我们也能改善亲子沟通方式，掌握一些有效沟通技巧，将会事半功倍。

第四，鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理，正确处理厌学心理，抑制冲动行为。正确地认识情绪，把握自己情绪变化的特点，掌握一些宣泄情绪的方法，对于初中学生尤为重要。

第五，指导学生逐步适应生活和社会的各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力。初中学生与社会的接触越来越多，我们可以引导学生主动体验、思索、认识社会，提高适应社会环境的能力；启发学生关注自然，与大自然和谐相处。另外，我们还应指导学生正确认识成败，提高挫折的承受力，恢复自尊自信，重新扬起学习和生活风帆。

我们希望您能尊重孩子，培养孩子的独立性；消除戒心，避免与孩子的对抗；赏识孩子，树立孩子的自信心；关注孩子，引导孩子恰当地与异性交往。当然，最重要的是密切配合学校，家校协同，共同撑起孩子顺利度过青春期的一片蓝天！

祝您心想事成！

福建教育出版社文教编辑部

2023年5月16日