

考前叮嘱之亲子篇

父母平静沟通 孩子安心学习

北京市陈经纶中学心理教师 闵敏



案例

前段时间经历了强基计划的报名,各类大学信息让小雨父母看到了未来的多种选择。妈妈说:“北京资源

好,学校多,离家近。每周都能回家,多方便。”爸爸则觉得:“远近无所谓,好学校才是关键。外地学校分数线低,更容易获得优势。”两人争论起来,听着父母愈发激烈的争吵声,小雨觉得越来越烦躁。

分析

现在离高考已不到一周,父母和孩子进入了更加紧张的备考阶段。一方面有考试压力,另一方面,升学事宜也步入正轨。父母都希望孩子有个好未来,但当教育

理念、实现途径不同时,便会出现意见分歧,此时双方心里又都很着急,容易引起争执,进而加重高三孩子的焦虑感,让孩子感到不知所措,影响备考。

策略

父母在教育孩子上产生分歧是很正常的,可若彼此都坚持自己的观点,便会给孩子带来负面影响。为了避免这种结果的出现,父母可以试试下面的方法。

少说“我想”,多说“我们想”

父母的目标是助力高考,但面对现实,在过程中难免会出现分歧,比如妈妈觉得多做题能提高成绩,而爸爸觉得劳逸结合、头脑清晰才能学懂知识。于是妈妈叮嘱孩子别去玩,多学习,爸爸则带着孩子去打球,让孩子放松一下再接着学习。这里很难说谁对谁错,但二人想法不同,便可能引起争执。因此,父

母可以试试把“我想”变为“我们想”,求同存异,围绕目标找方法,形成双方认可的方案。比如:“我们想帮孩子提升成绩,头脑清晰地学习,我们的行动是:每天早上、下午爸爸陪着孩子锻炼30分钟,妈妈在学习时帮孩子保管好手机。”父母思想统一,有助于孩子明确目标,在家庭的支持下,步伐一致地前进。

少模糊概括,多具体行为

当意见不一致时,我们常想说对方,让对方听自己的,还希望对方按自己希望的样子积极行动起来,但有时对方并不理解我们的意思。比如:妈妈认为孩子老玩手机影响学习,对孩子爸爸说:“你得管管。”爸爸觉得孩子虽然玩手机,但也正常,就用语言提醒下吧,于是说:“哎,少玩点。”妈妈

不高兴了,觉得爸爸什么都不管。那么这时,妈妈可以明确提出自己的需求:“我们要管管孩子的手机,现在你能不能去把他的手机拿过来,我把它锁起来。”像这样,有明确、具体的行为指示,便于对方配合。孩子看到父母的一致行动,能感受到家庭的和谐与团结,家庭监督力增强有助于孩子备考。

少发泄情绪,多理性思考

每个人都有情绪,尤其是当双方意见不一致时,如果父母沟通后仍无法形成统一意见,有时会出现激动、焦虑等情况。这时,父母要先放松自己,在平静的情况下进行沟通,只有把波动的情绪先稳定下来,双方才具备有效沟通的基础。比如:填报志愿时,父母有各自的想法,大家可以列出为孩子精心挑选的大学、专业以及自己考虑的因素,彼此交换意见,分析利弊,整理

出一份备选大学和专业名册,然后理性思考,综合考虑。等高考结束后,再由孩子自己决定。如果双方都陷在情绪里,一时无从平静,难以达成一致,那么可以先把问题放一边,过两天再换个角度考虑。孩子看到父母能理智平静地沟通,也能从中学到处理情绪的方法,进而在自己情绪过激时及时调整,用平静的心态学习,有利于在最后冲刺阶段保持良好状态。

考前小长假,营造良好家庭氛围

北京市第七中学教师 曾于秦



案例

上了一个月的网课,文文已经身心俱疲,他渴望和家

人度过一个愉快的端午节,可这个想法遭到了父母的激烈反对。妈妈苦口婆心地劝说:“时间这么紧,你就再坚持一下,现在疫情我们也没法出去,等你考完了随便玩。”爸爸生气地说:“我看你

这个月每天都像放假过节一样轻松,完全比不上在学校的状态,居然还想放假?你也别考了,就在家里过节算了!”妈妈想阻止爸爸,结果爸爸又和妈妈吵了起来。文文听不下去,也加入了“战局”。

分析

考生居家学习带来的挑战并不比在学校备考少,没有了外部的学习氛围和老师同学的及时反馈,他们就需要额外花费大量精力去重新规划和执行备考方案。也许在父母看来居家学习更轻松,但其实孩子承受的压力有增无减。端午假期成了孩子在高考前“喘一口气”的宝贵机会。可这“一口气”,孩子也不一定能够喘得彻底。毕竟高考的压力近在眼前,孩子内心承受着较大压力,

他们担心高考的不确定性,也迫切地希望自己能利用假期完成冲刺。

此时,如果父母能够给孩子营造一个宽松、和谐的氛围,就能帮助孩子缓解焦虑、纠结的状态,更快地平复情绪,从而更快将注意力放在备考上。但如果像文文父母一样,过度重视高考,如临大敌,通过唠叨或指责等方式向孩子强调高考的重要性和紧迫性,就可能适得其反。焦虑和压力会在家庭里不断累积,并

最终落到家庭中最薄弱的环节,也就是孩子身上,就像“踢猫效应”。更麻烦的是,文文父母之间还因此发生冲突,导致原本紧张的家庭氛围更加剑拔弩张。最终结果,要么是孩子因承担破坏父母感情的“罪责”而内疚,要么被糟糕的家庭氛围裹挟而暴躁。无论是哪一种结果,都不是孩子考前冲刺的最佳状态。因此,越是时间紧迫,父母越要为孩子提供良好的家庭氛围和备考环境。

策略

提供稳定环境

提前演练高考时间规划。长时间网课可能会影响孩子的备考节奏,因此虽然在假期,父母也要让孩子的作息与高考时间一致,避免频繁的作息变动导致孩子的生物钟紊乱。父母可以按照考试时间,和孩子一起制订计划。例如,参考通勤时间和考试时间确定起床时间;假期第一天9

时至11时30分,复习语文重点等;复习间隙,父母可以带着孩子提前演练休息和调整方法,例如睡午觉、散步、听音乐等。把每一步演练到位,高考时孩子就能从容不迫地按照习惯行动,减少失误。

维持稳定的生活。外部越不稳定,父母越要为孩子创设稳定,给孩子提供安全感和

确定性,减少焦虑。临近高考又恰逢假期,生活的稳定和规律更为重要。在保证营养均衡的前提下,饮食不要有太大变动,避免暴饮暴食或营养过剩。在保证复习计划有序开展的情况下,尽可能维持原有的休闲模式和时长。父母要尽可能保证生活的不变,帮助孩子去应对变化。

维护和谐关系

亲密而适度地陪伴孩子。良好的亲子关系能够让孩子更平静,也更有底气去应对高考。在陪伴时,父母需要注意边界。高考是一个家庭的事情,但每个家庭成员的分工不同,责任也就不同。孩子是“主角”,高考是他们的任务,他们对假期有规划和决定权。父母是“配角”,主要任务是辅助孩子完善规划,并协助孩子执行计划,同时做好后勤保障工作。边界明晰,分工合

作,就能高效且愉悦地度过假期。和孩子沟通时,父母也要注意“尺度”:不过多讨论高考;不提出过高期待;不过度妥协,例如一切原则和底线都为高考让步等;不过度发散,例如孩子有一点差错就开始“扯旧账”或否定未来。

形成紧密的家长联盟。父母的关系直接影响家庭的和谐氛围。父母需要做到两点:1. 两人冲突不升级。父母之间如果发生冲突,尽量在家

庭之外解决,不把冲突带到家庭中。在家庭里产生矛盾,也尽量不要把孩子牵扯其中,找一个独立的环境解决矛盾后再回家。哪怕是围绕着孩子的问题展开争执,也要及时叫停,父母私下协商一个双方认可的结果后,再和孩子沟通。2. 成为彼此的依靠和支持。家长最懂家长,也就最能为家长提供所需的情感支持。因此,父母之间要互相理解、互相支持、互相帮助。

保持良好情绪

积极情绪能够在家庭成员间流转并不断加强,最终形成放松、愉悦和积极的家庭氛围。因此,父母要调整好自己的情绪,并用自己的积极情绪和乐观心态去感染孩子。言传身教远比说一万句“你能行”有用。

父母可以尝试:1. 觉察情绪。父母先要觉察自己的情绪,尝试看到这些情绪的价值,例如焦虑是因为关心孩子的发展,烦躁是因为着急想为孩子做些什么等。2. 照顾自己的情绪。父母要用智慧和经验来缓

解自己的情绪,例如运动和和朋友倾诉等,不要随意将情绪转嫁给孩子或他人,任情绪在家庭里发酵。3. 引入积极情绪。父母可以把积极情绪引入到家庭中来,给孩子更多鼓励,例如和孩子一起包粽子等。