

# 做成长型家长 与孩子共赴高三

北京市第一六六中学教师 张瑶



## 案例1

高三前的暑假,小唐妈妈突然发现,一向不让人操心的

孩子有些变化:首先是心态上,虽然没有很大的起伏,但总觉得小唐有点浮躁,一面喊着要玩命学习,一面又很难开始;一会儿信心满满,一会儿又忧心忡忡……其次是和父母的交流上,以往和谐的家庭

氛围有了紧张的味道,爸妈多说几句小唐就有点不耐烦,哪怕不是讨论学业问题,小唐也急于逃回自己房间。其实妈妈最担心的是,接下来一整轮的高三历练,孩子能否承受住这份考验?



## 案例2

马上要高三了,小宋妈妈发现,最近孩子的情绪不太稳定,动不动就发脾气,跟谁都较着劲,学习进度很慢。妈妈很烦恼,高三任务就够重了,怎么

孩子青春期这个劲头就过不去了呢?看着小宋这样,妈妈没有任何办法,想着就随他去吧,自己做好后勤工作就行了,其余的事也管不了了。

## 分析

高中学业压力相较初中增大很多,新一届高三生面临着高考的压力时,或多或少都有些担心、困惑,进而在心理上发生相应的变化。

首先担心的是适应问题,那么多学科需要学习,那么多的考试要去应对;其次担心的是自己的学习状态,注意力高度集中才

能保证自己的学习效率,万一走神了该怎么办;第三担心的是期望和回报,家长、老师包括自己,都对这一年以及高考的结果有所期待,万一达不到预想的那个目标怎么办。带着这些对高三的憧憬和担忧,很多想法是难以表达的,长时间闷在心里,一些学

生就会显现出情绪上的起伏。

正如上述案例中的两位新高三学生,他们的“烦躁”和“较劲”都有他们的原因和需求。如果父母不能理解还一味地说教,势必引发亲子间的矛盾;另一方面,如果家长一味顺从,毫无办法,也会引起不必要的焦虑和紧张。

## 对策

即使孩子到了高三,家长的教育引导也不能离场,只有父母不断成长,才能引领孩子更好地成长,让孩子自信、乐观地走向独立,迈向属于他们的广阔天地。要想成为成长型的父母,家长先要有意识地改变自己的观念和行为,在学习的过程中,去了解孩子成长的秘密,发现引导孩子的方法。我们先一起看一看成长型的家长有哪些显著特点:

**1. 成长型家长是终身学习者,为孩子引领示范。**以孩子的成长定位自己的学习方向,愿意付出时间和精力,从书籍、专业人士、老师、其他家长以及自己孩子的身上汲取知识和经验,同时,也将以行动向孩子传递学习的意义和价值。

**2. 成长型家长是问题解决者,为孩子排忧解难。**随时觉察孩子的变化,及时发现问题,甚至可以提前预防问题。尤其是面对孩子的情绪问题时,没有抱怨和指责,而是发现孩子情绪背后的心理需求,与他们并肩面对。

**3. 成长型家长是自我反思者,为孩子激发动力。**汲取自我成长和孩子成长过程中的经验,反思得失,在不断加强与孩子的情感连结过程中,引导孩子不畏

艰难,注重过程中的收获,从而激发孩子主动解决问题的动力。

**4. 成长型家长是平和心态者,为孩子保驾护航。**家长的平常心,没有过高的期望和苛求,才能让孩子发现学习生活中的成就感,唤醒自信,面对挫败时依旧能再接再厉。

要做成长型家长,除了上文中提到的更新观念和认知,树立亲子共同成长信念,还需要家长们做到以下几点:

**尊重、信任孩子。**高三这一年,很多选择需要父母和孩子商量着决定,比如是否课外补习,上不上晚自习,选什么大学和专业等。从成长型家长的角度出发,尊重和信任孩子是最重要的。尊重孩子的想法,可以让孩子信心满满地迎接挑战,信任孩子的行动,更能激发孩子的内驱力,更能坦然地面对困难,有的放矢地去做。长此以往的鼓励,定会让孩子在心理上更加成熟。

**多重角色随时切换。**高三这一年,父母不仅仅是后勤总管,还有很多丰富的角色,例如:老师、教练、朋友、陪练、生涯规划师、心理咨询师……在这些多重角色中,根据孩子的需求迅速切换,不仅考验了家长的应变能力,更是

成长型家长的必修课。有时,家长还需示弱,让孩子更有自信,更有掌控感。随时调整的不仅是心态,还有家长的语言和行为方式,相信成长型家长一定会在和孩子的互动时乐在其中。

**建立紧密情感连结。**成长型的亲子关系中,父母与子女互为依靠,但互不依赖。成长型家长致力于培养独立自主的孩子,在高三这一年中正是锻炼的好时机。逐步减少对孩子学习的指挥,减少对孩子生活的干涉。这一个过程中,势必会需要不断地磨合,接纳、理解、信任孩子是不变的,与孩子的情感连结是紧密、牢固的。只有这样,在高三的不断考验中,一家人才能携手闯过一个又一个难关。

**互动方式灵活多样。**稳定和和谐的家庭氛围是每个高三学生顺利完成学业的重要保证,在紧张的学习中,成长型家长需要考虑变换多种亲子互动方式。家长可以设计一些家庭活动,例如饭后散步闲谈,一起打球(羽毛球、篮球等等),周末一起看个喜剧电影,假日参观某个心仪大学……在互动中觉察孩子的状态,在活动中缓解孩子的压力,共同应对高三备考途中的各种挑战。

# 拒绝标签 高三发展无限

北京市陈经纶中学心理教师 闵敏



## 案例

小雯感觉刚刚结束的这个暑假过得有些沉重,一想到进入高三,还有好多学科知识不稳固,她就提不起学习兴趣。在家学习,书桌背

后是床,经常顺势躺在床上翻开书本,由于平日休息时间过少,她看着看着就睡着了。每次父母看到她这个样子,都会唠叨:“白天出门看你在睡觉,晚上回来看你还在睡觉,你要当睡神吗,这么多觉!高三,就这样睡下去,以后肯定没大学读,你就天天睡吧!”

## 分析

高考是人生中的一个重要的转折点,父母希望孩子认真学习、拼尽全力,取得好成绩。当孩子的行为没有达到预期时,往往会被贴上不好的标签,父母试图以这种方式让孩子看到行为

的危害性、纠正行为,却不知通过一两次行为就给孩子“贴标签”的方式是武断的,这样不仅会让孩子产生“孤立无助”的挫败感,甚至还会把孩子推向自暴自弃的歧途。

## 建议

在高三阶段,父母与孩子的目标是一致的,即:好好学习,取得好成绩。贴标签只是实现目标的方法之一,我们还可以试试下面的方法。

**方法一:真正了解孩子,减少标签。**美国心理学家贝科尔说:“一旦人们被贴上标签,他们可能就会成为被贴上标签的人。”人们经常认为:考试成绩不好,是没专心学习;某学科老是学不好,是因为一直犯懒。当父母把负面标签贴在孩子身上时,孩子会认为自己不够好,无法专心学习或者就是懒,从而影响自己发展的可能性;当父母把正面标签“你很棒”“你真聪明”等贴在孩子身上时,孩子刚开始会感到开心、被欣赏,但为了保持父母对自己的评价,孩子会不敢去尝试新的、难的事情,只因害怕失败,让父母失望,从而丧失了人生中最宝贵的、为了热爱而奋斗的能力。建议父母不要随便给孩子贴上“标签”,不妨多用客观事实数据说话,说出自己的感受、担心与焦虑,询问原因,一起寻找解决办法。比如:我7点出门时看你在睡觉,6点回家,看你无精打采,我很担心你的学习效率。因为距离高考还有不到一年的时间,我希望你考出好成绩。能告诉我在家你是怎么安排学习的吗?有什么需要我协助的吗?或许我们可以改变一下家里的布局,把书桌和床分开放,这样会对你达成目标有帮助吗?

**方法二:用全面的眼光看**

孩子,避免片面。当孩子的行为与父母的期望不一致时,父母会以“过来人”的身份教育孩子,批评孩子不好的行为。这时建议父母告诉自己,用全面的眼光看孩子,看到孩子缺点的同时,也要找到他身上的闪光点。父母对孩子的优点、擅长点进行挖掘,找到发展的可能性,引导孩子全面地看自己,利用已掌握的方法,扬长补短,找到提升成绩的策略,协调好时间和精力,达到提高的目的。比如孩子不擅长数学,但语文、英语还不错,可以把数学变成思维导图,提高理解力;孩子太活泼,一学习就坐不住,说明他具备健康的身体,能为后续学习提供体力支持。在漫长的300多天中,每天进步一点,积攒起来就是希望。

**方法三:用目标引领孩子,一切皆有可能。**高三备考更像一场马拉松赛事,目前只是起步阶段,中间需要努力、积累,会遇到瓶颈再经历冲刺,最后才能有所收获。在这个过程的开端,父母尽量不要将目光集中在孩子现在的成绩上,而要引导孩子看到未来的目标、努力的方向。志存高远,抓大放小,在目标的引导下,思考自己做了什么,还需要做什么,舍弃什么,坚守什么。孩子在目标的指引下,踏踏实实地利用300多天的时间,专心面对每一堂课、每一次测试、每一个问题、每一次成功或挫折,把握好节奏,做到有效、高效、实效的学习,把期许变成最终结果。