

临考前， 父母如何帮孩子减压

密云县教研中心 武金红

一年一度的高考又将来临了。每年的高考牵系着很多考生和父母的心。很多父母把高考看成关乎孩子未来和决定孩子命运的重要考试,有的甚至比孩子还紧张、焦虑。其实,父母调整好心态,帮助孩子减压至关重要。

案例 1 过分唠叨惹人烦

丽丽放学了,在大街上逛游了 1 个小时才回家。因为她不喜欢听父母的唠叨。刚一进门,就迎来了妈妈不停的唠叨:“这么晚才回来,看来妈妈以后要到学校门口接你回家了。”丽丽马上坚定地表示拒绝。吃饭时,妈妈还会说:“妈妈不给你压力,考啥样就啥样,考好了咱们开心,考不好我们也不怪你。”总之妈妈会一面说着不给压力,一面唠叨没完。

案例 2 过分关心让人慌

关心则乱,小华妈妈觉得自己像上紧了发条的闹钟一样紧张,脑子里装的全是孩子,对孩子的每次模拟考试成绩和生活习惯了如指掌。孩子放学了,她像弹簧一样跑到门口给孩子开门,嘘寒问暖,询问学习状况,询问孩子的心情。吃饭时,她把肉从排骨上弄下来放在孩子碗里;吃过饭,她把剥好的荔枝赶紧递到孩子手里。小华知道妈妈特别

案例 3 过分计较让人怒

临近高考,小明没来由地心慌,担心考不好,脾气暴躁,动不动就和父母发脾气。以前对吃饭一点也不挑剔的他,居然对午饭的面条粗细和妈妈较劲了 1 个小时;对任何小事都极为敏感,橡皮找不到了,居然以为是同学故意拿走了,后来发现橡皮就在自己的

案例 4 过分期待压力大

小松最近很不开心,爸爸总是说,我最大的心愿是圆大学梦,我那时候没考上,现在你一定要加油。爸爸还说,你看张叔叔家的小楠非常刻苦,成绩优异。最后几天了,你也

案例 5 过分吵闹不负责

临近高考,小刚坐在书房里,紧紧地握着拳头,心里一阵阵地涌过砸桌子的冲动。书房外,是爸爸妈妈的战场。他们吵了十几年,尽管快要高考了,依然不能自控,不顾及孩子的感受,双方相互

父母要避免以上 5 个方面做法,尽可能调整自己,帮助孩子调整出良好的考前心态。更重要的是,父母要营造一个良

——分析——
对中学生进行的调查表明,孩子平时最不喜欢父母唠叨。父母唠叨多了,往往适得其反,非但不解决问题,反而加深与儿女之间的代沟。与孩子平等地坐在一起交流,给孩子一些适当的提醒和关照是必要的,但不是命令、要求和无休止的絮叨。如果父母与孩子形成对立,会

关心自己,可面对妈妈就觉得有点喘不过气来,想自己下楼走走,妈妈却穿好衣服要跟着。小华无奈地重新换上了睡衣,走进书房,关上门,还不忘在门口挂出了“请勿打扰”的牌子。客厅笼罩着妈妈的委屈和错愕。

——分析——
父母关心孩子是对的,可是过分的关心反而会让孩子喘不过气来。父母要把节奏调

笔袋里。父母看到这样的情况非常愤怒,每次都会严厉地批评他。然而父母逐渐发现,严厉的批评带来小明更大的逆反心理和低级错误增加。

——分析——
孩子在压力下对一些事情会很夸张地放大的感受,难免会发脾气、激动,对最亲近

必须全力以赴。
——分析——
不当的期待无形中会给孩子压力。每个人都会为自己在乎的未来而努力,而不是为了给父母圆梦;不当的

指责,恶语相向。
——分析——
把家弄成战场的父母是最不負責任的。几年来,我辅导了很多这样的家庭个案,无论文化水平如何,父母吵起来都一发不可收拾,更有甚者,

好的家庭氛围,当孩子难过时,对他说:“我懂你!我理解你!我支持你!”当孩子焦虑时,主动把孩子搂在怀里,会让孩子感

影响孩子的备考情绪。请父母给孩子创建一个安全、温暖的空间。在这个空间里,父母不是去控制,不是去责备,不是去唠叨。控制、责备和唠叨只能增加孩子的逆反与愤怒,随之而来的是消极学习、“罢学”等。父母要学会倾听,以平和的心态接受孩子的言行,被接纳的孩子就会更尊重和参考父母的建议。

整为“平时如考时,考时如平时”,才能让孩子自由自在地感受到家的安全与平和。父母关心孩子的饮食,做到荤素搭配合理、不给孩子准备咖啡等强烈刺激饮料就好;父母关心孩子的作息,做到让孩子中午小憩一会儿,晚上 11 点左右入睡,保证 8 小时睡眠就好;父母关心孩子的学习,做到孩子想说就说,绝不过分打听就好。

的人就会最不讲道理。如果父母对孩子计较太多,孩子的注意力就会从学习上转移到如何与父母相处上来。孩子走进紧张情绪的漩涡,难以平静地应对学习和生活。无论发生什么事情,父母包容的心态、宽阔的胸怀、处变不惊的定力是孩子应对高考的定心丸。

期待容易使孩子丧失信心,认为自己不如别人。因此,父母要了解孩子的梦想,和孩子自身比较,有进步就肯定他,同时鼓励他为了自己的梦想而拼搏。

就在孩子临考时还嚷嚷如何划分家产,嚷嚷孩子的归属权,有的甚至办理离婚。和睦温暖的家庭,是保证考生提高复习质量的重要因素。父母应该为孩子营造一个和谐温暖的环境。

觉到温暖,也会让家庭成员更团结。一家人共同应对高考的良好氛围,会让孩子更自信地迎接考试,更好地发挥实际水平!



北师大、北林大心理专业的大学生志愿者日前走进二中分校,开展体验式健康节活动,为考生减压。
本报记者 邓 茵 摄

缓解焦虑从父母开始

北京市青少年法律与心理中心心理咨询师 娄丽华



案例描述

小威是某重点高中的高三学生,学习成绩一直很好,如果正常发挥,上一本没问题。
刚开学时,小威因为吃东西没在意,引起腹泻,爸爸急忙带他去医院检查,打针吃药,又在家休息了两天。这之后小威就隔三差五地腹泻,开始还坚持上学,但坚持不了一天就得回家休息,后来一腹泻就索性请假不去上学了。每次爸爸都立刻放下工作,跑到学校去接小威,

带他去医院检查,被诊断是肠易激。担心西药对身体的副作用,爸爸又带着小威去看中医,每天给小威熬中药。因为腹泻,小威只能吃流食,爸爸就亲自熬粥并送到学校。小威觉得同学们都在努力学习,在前进,而他却在原地踏步,甚至是在退步。爸爸对他“无微不至”的照顾让他感觉在同学面前丢了面子,高考如果考不好更会被别人笑话。小威最近开始失眠,情绪很不好,常常因为一点小事跟爸爸吵架。
爸爸无奈带小威做心理咨询。咨询师发现,爸爸的焦虑更大,遂建议爸爸单独做咨询,弄

清爸爸焦虑背后的原因。
小威爸爸在事业单位工作,四十多岁还是个科级。今年单位又开始竞聘,跟他一起竞聘的几个人都比他年轻。这让他感觉希望不大,内心很焦虑。正巧这时儿子生病,又面临高考,这让他有了个合理的理由来回避免竞聘带来的压力。于是,他开始过度关注孩子的身体。小威也感受到了爸爸的焦虑,不知不觉地开始“配合”爸爸。经过几次咨询后,小威爸爸认识到他的情绪对孩子的影响,开始直面自己的问题,调整心态,不再过分地关注孩子。

分析

肠易激综合症,即胃肠功能紊乱。过去这种病又称胃肠神经官能症,顾名思义心理因素在其中起重要作用,受情绪影响明显。过于紧张、焦虑等是引起胃肠动力异常的主要原因。
小威个性敏感,爸爸的焦虑很快传递给了他,同时爸爸对他的过分关注也让他感觉到了压力,这种焦虑不安的情绪再次引起胃肠的异常。反复的肠易激让小威不能坚持上学,感觉落到了同学后面,会影响高考成绩,

这又引起了新的焦虑。焦虑的反复叠加形成了恶性循环。另外高考生正处于青春期,内心容易产生很多矛盾冲突,一方面不愿意受父母过多干预和照顾,有时会对父母产生厌烦情绪,另一方面由于社会经验、生活经验的不足,经济的不独立又要依赖父母。这个时期非常在意同伴对自己的评价,同学开玩笑刺痛了小威,自尊心受到伤害,觉得很丢面子,所以不想去学校。同时,他对爸爸的过分照顾也一直有

压抑的愤怒,因此找茬跟爸爸吵架。
高考不仅是考学生,同时也是考父母。本案例中的爸爸面对工作压力时没有积极应对,而是采取回避态度,无意识间借由孩子生病和参加高考来转移自己的焦虑,没想到却加剧了孩子的考前焦虑。孩子高考,父母却得了“考前焦虑症”。只有父母调整好心态,让情绪稳定下来,才能帮助孩子高考发挥最佳水平。高考减压缓解焦虑应从父母开始。

建议

首先,父母和考生都要降低期待值,明白高考不是唯一的出路,减轻压力,轻松应考。父母要多关注孩子的内心成长,培养他们健康的身心,多鼓励,提升信心,提高抗挫能力。其次,父母要为孩子营造宽松、自然、愉快

的家庭氛围。如果过度关注孩子,往往会增加孩子的压力,适得其反。再次,父母要适当地自我减压,出现了焦虑情绪一定要处理,找到产生焦虑的根本原因,不回避问题,具体情况具体解决。父母只有较好地解决自身的焦虑,才

不会把这种焦虑情绪传递给孩子。最后,如果高考前孩子不在状态,表现过于松懈,父母要尽量采取协商的方式,与孩子多交流沟通,了解孩子内心的想法,顺势而为,千万不要采取强硬手段,否则很容易激起孩子的逆反心理。