

父母心平气和 孩子高考“加分”

北京市第二中学分校心理教师 魏兴

高三生已逐步适应了高三学习和生活。考生父母也时刻为孩子备考提供全方位支持。但高三生父母普遍存在一个误区,认为只要为孩子提供好物质和后勤保障,关注孩子的情绪并给予调节就够了,偏偏忽视了自己的情绪管理。父母面对孩子出现的各种问题时,会考虑到不要刺激孩子,在家极力掩饰,但久而久之还是会会在不自觉中流露出来,唠叨、责备等会言由心生。如不及时调整,总有一天会爆发,导致亲子冲突。因此,父母要对自身情绪有正确认知,掌握一定的情绪管理技巧。

警惕情绪传染

父母在日常工作和生活中心会到各种各样的烦心事,进而产生负面情绪和行为。而负面情绪一是来自于工作和生活,二是看到孩子学习状态和成绩不佳时出现焦虑、愤怒等。父母要认识到情绪会传染。如果父母心态有问题,不仅会对工作和生活产生负面影响,也会通过言行暗示等影响孩子的心理健康,加重孩子的心理负担,进而影响孩子的复习质量和学习成绩。

父母要警惕,无论负面情绪是在孩子面前慢慢显露还是极端爆发,孩子都需要很长时间才能消化,甚至会把父母产生负面情绪的

原因归结到自己身上,出现逆反情形,而这期间是无法进入学习状态的。父母尽量不要把工作上的情绪带回家,更不要轻易流露出对生活的的不满。夫妻争吵虽难免,但在孩子面前要避讳,不要让家庭中的事情影响孩子。

持有合理期望

看到孩子平时的成绩不理想,父母心中不免跟孩子一样出现负面情绪。孩子的情绪主要集中于此刻的体验,而父母的心态主要来自于对事态的预期。其实,并非期望越高结果越好,压力越小也并不一定状态越佳。心理学研究发现,期望和压力与效率和结果之间

存在着“倒U型”关系,即 Yerkes-Dodson 定律。研究表明,持有较高的期望值和持有较低的压力感都会影响效率和结果的最大化。过高期望不仅易使父母心态失衡,也会给孩子增加额外的压力,导致孩子出现悲观无助感。而盲目减压看上去有效,但行为上还是在加压。只有父母对孩子持有适当期望值和压力,才能激发孩子更多潜力,得到有效结果。

什么是合理期望呢?研究表明,当孩子进行的任务较容易时,父母可让孩子设定高一些的目标,激发孩子的斗志;而当孩子进行的任务相对困难时,父母要降低期望值,多给予孩子鼓励,

减轻孩子的心理压力,帮助孩子树立自信心。只有父母持有科学、有效的期望值,才能让孩子真正做到事半功倍。

传递积极心态

备战高考的家庭,要重视亲子间的交流,尤其是关键时间点的交流。这不仅会降低孩子负面情绪的程度,更有利于其强化自信、乐观、抗挫折等心理素质。父母可借助亲子沟通把积极情绪传递给孩子。创设一个温馨的家庭氛围对考生备考能起到很大帮助。考虑到孩子面对高考的压力已经很大,如果亲子交流时,父母只把谈话主题放在学习上,反而容易激起孩子的抵触情绪,无形

中增加孩子的学习负担。因此父母要注意交流技巧。其实,大部分孩子进入高三以后都会主动学习,父母不必“火上浇油”。日常亲子沟通中,要多跟孩子聊聊他感兴趣的事,给孩子保留合理的情绪宣泄渠道。

父母要注意,亲子间的情感交流是一种亲密、相互尊重、相互信任的关系,只有这样,孩子才可能听并且思考父母说的话。如果孩子在和父母的接触中更多感到的是不安全、焦虑、压抑等负面情绪,必然会抵触父母的要求和教育。例如,在面对孩子成绩波动时,父母要先调整自己的情绪,不要过多地讲大道理。因为此时孩子的心情是担心、害怕、

惋惜等,他们的需求不是听父母唠叨“你不应该消沉”“你应该做什么”等,父母的言语引导可能很难进入孩子的内心。父母不如带孩子打球、跑步等,在陪伴孩子的过程中,把放松的心态传递给孩子,让他知道父母的真实想法,告诉他万事都有解决方法,鼓励孩子树立信心。

其实,父母每天有信心、心平气和、笑口常开,是孩子高考加分,帮助孩子应对学习和生活;如果父母天天愁眉苦脸、唉声叹气,则是给孩子高考减分,把低沉情绪传染给孩子,影响备考。因此,要做能体察自身情绪并掌握情绪管理技巧的父母,助孩子备考一臂之力。

北京考试报 不只是报纸

北京教育考试院主管主办

北京考试报—高考



第一时间解读高招政策,系统刊载辅导文章,打造服务高考的平面媒体品牌,每周三出版发行。

北京考试报官方微信



最新教育考试类政策、新闻及时看,报网互动,权威、及时、准确。



《高考志愿填报一本通》



为北京考生志愿填报服务,内设政策解析、招办在线、专家讲堂、中学论坛、过来人说、历史数据等重要内容,是您填报高考志愿的得力助手。

北京考试报官方微信店



通过手机客户端为读者提供零售、订阅报纸和其他产品的服务,方便、快捷、简单。



北京考试报高考平台



满足电脑网络用户需求,实现高考内容细分和专题策划,内容量大、检索方便。

<http://gk.bjkaoshi.com.cn>

北京考试报将携众平台联合为考生、家长、社会提供精准服务。

咨询电话: 82837131 82837128
广告热线: 82837190