冲刺阶段 亲子交流需备课

北京市第一六六中学教师 张 瑶

案例一

小娟在心理咨询室里默默流泪道:“我实在受不了了!我妈每天在家盯着我,我只要稍微从书本上挪开一点,她就会马上对我说,复习得怎么样了?高考真的很近了,再不学可就真来不及了。你再加加油,妈妈这么多年辛辛苦苦还不都是为了你……”随着小娟的诉说,她的哭声越来越大,最后重复说着:“我也知道好好学啊,我也不想让妈妈失望,可为什么妈妈要这样对我呢!”

案例二

李女士描述着家里的现状:越临近高考,家里的气氛越紧张。孩子“一模”有一科没考好,我安慰他“没事,下回好好考”,反而让孩子更难过了,几天都缓不过来。为了避免不必要的麻烦,我和孩子爸爸只能选择“不说话”,除了负责后勤工作所需的对话,其他一律不说,生怕一丁点不合时宜的话会影响孩子的情绪。这样过了几天,感觉气氛更紧张了。在最后冲刺阶段,父母究竟能为孩子做点什么、对孩子说点什么呢?

案例三

一位现在读大一的学生回母校看老师。谈起高考前的心态调整,她说的第一句话令人印象深刻:“最后考上理想大学,我最该感谢的人是我爸。我的成绩一直不太好,当时‘一模’成绩出来我彻底傻了。我爸虽然对我的学习不抱什么希望,但我能从他的眼神中读出失望。可就那么一瞬间,爸爸笑了,他摸着我的头说:‘宝贝闺女,我觉得这成绩应该是见底了,不能再低了,接下来咱只能提高了!’我听完又哭又笑好一会儿,心想豁出去了,没什么可担心的,好好学吧!从那天开始,我的成绩一直在提高,从‘二模’到高考,稳稳高过了一本线!”

分析

高三“二模”已经结束,经历了两次模拟考试的考生,对自己的成绩和努力空间都有了一定的认识。虽然每天按部就班地到校学习、考试,但心态在不知不觉中变化着。他们时而自信满满,时而否定自己;他们渴望尽快完成高考,早日脱离“苦海”,又深知自己还有未完成的复习任务,希望可以再多一点时间……面对孩子不同的状态、复杂的情绪,显然父母不停唠叨、“没事没事”的安慰以及彻底“禁言”,都未能发挥作用。因此,根据孩子的具体心理需求,父母适当“说点什么”显得至关重要。如果确实在与孩子沟通上有困扰,可尝试在谈话前“备课”的方式。

对策

即使是高三最后冲刺阶段,父母也大可不必改变本来的家庭氛围。因为“大气都不敢出”,反而会传递一种紧张情绪。但该怎么说话、说什么话,倒是大有讲究。

有关话题:这几天,父母可和孩子多说说话,至于话题,除适度、点到为止的鼓励话语外,可多聊一些高考之外的话题,比如暑假去哪里玩、憧憬未来等带有规划性的话题。但这些带有展望性质的话题不要和目的性挂钩。不少父母会说“考得好我就带你出国去玩”、“考上第一志愿想买什么就买什么”……这样的话无法起到积极作用。

有关场合:在接送孩子的路上、在饭桌上,父母可以和孩子开玩笑,包括给孩子讲一些有趣的见闻,这也是减压的方法。以“多听少说”的办法保证亲子沟通渠道的通畅。

注意事项:父母交流前要“备课”,观察孩子情绪,考虑孩子感受,如果孩子不想多说话,就暂且不交流。交流不要太频繁,也不要经常过问孩子的成绩和复习情况。面对孩子出现的各种情况,父母要有所准备,如高考第一科结束,孩子说没考好或考得好要如何回应等。

还可以做:让孩子感受到父母的爱:可能只是孩子疲惫不堪时妈妈在身后的按摩头部和肩颈放松,可能只是每日可口的饭菜和精心准备的水果小点心;让孩子感受到父母平稳的心态:看到父母不急不躁,孩子也会安心很多;让孩子感受到父母是自己的精神支柱:一直默默地陪在孩子身边,一起面对所有困难,并为孩子加油打气。