

# 高三父母要做减压者

北京市第二中学通州校区教师 邵光夫

新学年到了,面对高三阶段和高考,父母和孩子一样都会有压力,这很正常。请父母对照下列问题,如果有以下表现,那就说明您在孩子高三阶段表现得过于焦虑了。

1. 对孩子的一举一动过度关注。听到孩子咳嗽,

马上担心孩子是不是生病了,让孩子赶紧吃药。

2. 孩子在家学习时,时刻监视着。发现孩子看手机就很生气,认为孩子是在“谈恋爱”“玩游戏”等。

3. 为了给孩子创造一个安静的学习环境,不敢大

声说话。

4. 经常在孩子面前说:“你要好好学习,父母会全力以赴支持你”等话。

5. 喜欢打听各种与高考相关的消息,加入各种各样的微信群。只要是和高考有关的活动,不管是哪个机构办的都会参加。

## 分析

为什么高三生父母会如此焦虑?

首先,父母对孩子的期望值过高,没有考虑孩子的实际情况,总想着让孩子一考成名。当孩子考试达不到自己预期,就会产生焦虑情绪。

其次,父母间有攀比心

理。日常交流中,某某家的孩子考上名牌大学,某某家的孩子高三成绩突飞猛进,某某家孩子“一模”考了多少分……这时,父母内心会形成一种“别人家的孩子学习好,勤奋、有出息,自己孩子学习不够努力”的结论。

再次,父母缺少与孩子

有效沟通,认为孩子什么事情都不愿意和自己讲,越是缺少沟通越是疑神疑鬼,担心孩子是不是谈恋爱分心了,担心孩子懈怠了。

最后,有的父母对高考政策了解很少,又不愿意在研究政策上花时间,对培训机构偏听偏信,失去了方向。

## 支招

高三这个“敏感”时期,父母要扮演减压者,而

不是施压者。既要给自己减压,也要给孩子减压。作

为高三父母,要做好以下几点:

### 正视平时成绩

和孩子交流前要自我明确:平时练习只是高考前的普通练习,考试不理想代表及早为自己提供了预警信息。成绩能暴露孩子学

习、心理上的弱点。父母不要一味盯着分数和排名,要静心自问“我该如何帮助孩子”,言语中要向孩子透露:考试成绩好坏受多种因素

影响,一次考试结果并不代表所有。真正强大的人,不会被一次考试打倒,分析原因,找到方法、解决问题远比结果更重要。

### 正确定位孩子

父母不要把自己的愿望强加给孩子,对孩子的定位不要太高,不要提出“必须上哪所学校”等要求,这些都是加重孩子心理负担的催化

剂。试想一下,如果你只给孩子安排了一条路走,而这条路又有很多不确定因素,你和孩子的心里肯定都是忐忑和不自信的。孩子背负着这

种心理走下去,效果也会大打折扣。父母要学会欣赏孩子。一个够得着的目标和期望,会给孩子很多希望和动力,让孩子有成就感。

### 积极沟通

首先,父母要学会和孩子沟通,耐心聆听孩子表达的想法,不要总是给孩子强加自己的想法,说“你该怎么样”。如果亲子关系紧张,就将成绩暂且放一放,和孩子谈论一些愉快的话题,抽时间陪孩子一起运动、听音乐,以缓解孩子的压力和疲劳。等到亲子关系融洽了,沟通

自然水到渠成,这时再与孩子一起发现、总结、分析学习中的问题,快速制定相应的措施,进行有效调整和克服,使被动状态得以缓解,恢复到正常轨道上来。

其次,父母要与老师积极沟通。高三阶段,不论大考小考,成绩出来后,都要积极与老师联系,了解孩子在学校里的和区里的排名情况,平

时学习的状态。和上一年排名做个比较,对孩子的情况做到心中有数。如果孩子的确考砸了,父母可找相关任课老师了解一下孩子失利的原因,再看看其他同学这科的考试情况是不是也有所下降,是题目偏难还是孩子确实失误等,做到心中有数。只要找到有效的解决方法,父母自然就不焦虑了。

### 自我减压

如果父母的焦虑情绪难以调节,可做暂时的放置,让其他家庭成员管理和陪伴孩子一段时间。父母带着焦虑、嘈杂的心情陪伴孩子学习和

生活,往往会起到适得其反的效果。父母可将自己的忧虑和其他家庭成员交流。换个陪伴的人,孩子也会感觉新鲜,矛盾也会减少一些。父

母可放松一下,听听音乐、散散步、看看喜爱的文学刊物等,分散、稀释紧张的氛围。等情绪稍稍稳定一段时间后,再陪伴孩子效果会更好。

### 全方位了解信息

高三生父母要花费些时间好好研究高校的招生政策、志愿填报等问

题,虽然不一定能成为这方面的专家,但至少要对政策熟悉。政策清

楚了,心里就有底了,心里也就不慌、不焦虑了。



新学期来临之际,北京理工大学附中通州校区开展了高三年级家长讲堂活动,提倡家校合作陪伴孩子共度高三生活。

石杨 摄

# 发自内心赞赏孩子

北京市东直门中学教师 张依雯

刚刚升级为“高考考生”,新高三生和父母都要适应这个新身份。和谐的家庭氛围可以成为考生备考的能量之源。



## 案例一

高二暑假,小七的妈妈帮小七找了各种课外补习培训机构、一对一辅导机构。她知道小七对自己的学习不满意,所以想在高三前

帮孩子冲一把。每次小七灰心丧气的时候,妈妈都会鼓励她:“你只要好好学习就没有问题!”可小七并不买账,两人的关系也越来越紧张。

## 分析

鼓励的基础是了解,了解越透彻,鼓励越有针对性。如果妈妈能多了解孩子的现状、在学校的学习状态、各学科的优劣势,就不会用“只要好好学习就没问题”这样笼统的话“鼓励”孩子了。父母要尽早与班主任沟通,深入、详细了

解有关孩子的各种信息,在此基础上帮助孩子树立信心。父母还可找时间深入地和孩子谈一次心,以成人的姿态谈谈各自对未来的期待、困惑、担心;与孩子一起确立目标,可以是人生目标、高考目标、学期目标、学

科目标。同时,要了解孩子希望家长提供哪些帮助,如日常帮助、学习上的支持、情感支持等,可约定每周固定时间作为家庭沟通日。父母和孩子要明确每个人该做的事情和不能做的事,把复习备考的主动权交还给孩子。



## 案例二

小凡是个很有条理的孩子,会把自己的房间整理得井井有条。与老师和同学沟通也很顺畅,不仅虚心好学,人际关系也很好。晚上回家后,很多同学会打电话发信息问小凡问题。妈妈看到后压不住心中的

火气:“你玩了一小时手机了,天天玩手机,你之前挺有自控力的呀!现在是怎么回事?”话一出口,妈妈也挺后悔的:明明想鼓励孩子,怎么又成了批评?小凡听了妈妈的话什么也没说,“咣”地关上了自己的房门。

## 分析

进入高三,高考成为大家最核心的奋斗目标。父母通常的思路是:发现问题——解决问题——提高成

绩。在关注问题的同时,不少父母忽视了孩子身上潜在的

能力。如果能从积极心理学的视角,多发现孩子的优点,就能更好地鼓励孩子。

## 支招

如果父母难以从具体知识和解题技巧上帮助孩子,不如建立一种成长性的思维方式。这样更能关注孩子能力的培养,关注努力过程而不是成败和评价,帮助孩子开发潜力,拓展能力。

小凡能热心、认真地帮

同学讲题,能把房间、书桌整理整齐,说明很有条理性和责任心;能听取他人的意见,保持开放和虚心的态度,能认真分析,做出理性的选择。这些看起来与考试成绩无关,却是其优势所在。这些优势将推动他朝着更有责任感、更理性、更努

力的方向发展。这不正是大多数父母所期待的吗?

此外,如果鼓励中带有强烈的、期望孩子改变的目的性,效果便不会太好。真正的鼓励传达的是父母的欣赏、认可、自豪。这种发自内心的赞赏是营造支持性家庭氛围的关键。