

找准时机 选好话题 与孩子巧妙沟通

北京第二外国语学院附属中学心理教师 郭丽娜



案例

“孩子学习成绩下滑,我想作为父母应该给孩子一些鼓励,一次的模拟考试成绩波动很正常,别气馁。可孩子根本不给我说话的机会,就把门关上了。”明浩妈妈感叹这届高三孩子不容易,疫情贯穿了孩子整个高中阶段。高一下学期,孩子开始线上上课,由于自己忙于工作,疏忽了孩子线上、线下的切换和适应,

也没有及时和孩子沟通。如今正处于高三关键时刻,才意识到孩子之前落下的功课需要加倍补上,备考时间紧迫,心态却没有调整好。妈妈希望尽可能宽慰孩子:“没关系,只要你努力就好,考不好没关系。”没想到这句话激怒了孩子:“虽然你们表面上说没关系,但如果考砸了,肯定很在意;如果考得好,肯定又会在同事、亲戚面前炫耀。这句‘没关系’在我看来,一是看不起我,二是假装镇定。”妈妈很困惑,本来是好心关心,想通

过宽慰的话营造轻松的家庭氛围让孩子安心备考,但说什么都会引起孩子的反感,都会被解读为只关心成绩,或不相信他能考好,就连送水果都要小心翼翼。高三模考不断,考试成绩起起伏伏,孩子一会儿踌躇满志,一会儿万念俱灰,眼看就要进入备考最后一个月了,父母很希望掌握说话艺术来帮助孩子,但什么时候与孩子沟通、怎样与孩子对话、说什么内容能助力孩子高考,是高三父母最头疼的问题。

分析

高三生由于是第一次经历人生较为重要的考试,心理状态波动可能较大。作为父母,理解孩子,读懂孩子,用心倾听孩子内心的需求,帮助孩子稳定情绪是一

项重要工作。面对巨大压力,父母要掌握说话的艺术,选对沟通时机,用孩子感兴趣或轻松的话题打开沟通的大门;要在尊重的基础上与孩子平等对话,给孩子自主决定

的空间;要充分了解孩子反感和喜欢的语言,避免撞击孩子的忌讳点;要学会倾听孩子语言背后的心理需求,有效回应和反馈,才能真正掌握说话的艺术。

策略

选对时机,轻松开启

选对说话的时机非常重要,要尽可能避开孩子正在思考其他问题或情绪不佳、不愿意讲话的时候。沟通时,不要直奔主题谈学习,可以投其所好聊一些孩子喜欢的话题。不用担心偏离主题,对于大部分高三生而言,学习是他们绕不开的话题。当孩子感受到来自家长的关心,对父母产生足够的信任,就会把话题转到父母担心的学习方面。此时,父母再将自己提前构思好的内容用简洁清晰的语言表达出来,效果更佳。

相互尊重,平等对话

虽然父母是子女的监护人,有义务对孩子进行教育和引导,但这不代表孩子要对父母言听计从。父母不能以过来人的口吻,打着“为你好”的旗号掌控孩子的学习节

奏与生活方式。父母要学会换位思考,站在孩子的立场理解发生的事情,接纳孩子作为年轻人对事物的解读,也尊重孩子是一个独立个体,需要自主成长。如果孩子需要,父母可以将自己的建议,真诚地与其分享,但不能干涉孩子的决定,孩子有权决定自己的人生。

忌语免谈,夸赞不限

不同类别、不同个性的孩子,反感的语言不尽相同,大多数孩子都反感父母将自己与别的同学比较,无论成绩还是行为习惯;反感父母过分关注考试分数和排名,不关心自己努力的过程以及遇到的困难;反感父母平时不理不睬,备考期间特殊偏爱等。父母可以在与孩子交流和沟通的过程中不断观察,避免碰到孩子的“雷区”,这些“杀伤性”语言不仅达不到父母

想要的效果,反倒可能破坏亲子关系。当然,善于发现孩子身上的闪光点,看到孩子各方面的进步,向孩子表达积极向上的信息,让孩子感受到家人的认可和肯定,不断增强他们的学习信心和动力,帮助他们形成积极的自我暗示,体会被认可后的喜悦也非常关键。

有效回应,满足需求

理解孩子内心真实的想法,说到孩子的心坎里,需要了解其心理需求和感受。保持真诚的耐心,专注的倾听,无条件的接纳,平稳的心态,给予孩子有效的回应和反馈,才能让孩子愿意和父母沟通。当孩子表达自己被同学不友好对待时,父母需要回应他的失落和孤单;当孩子表达自己模考不理想时,父母需要肯定孩子的努力,并相信其有潜力达到自己满意的成绩。



案例

1.眼看备考进入冲刺阶段,小杰感到身边的同学都在“发力”,课上积极思考、争着回答问题;课后主动做练习题,有空就去找老师答疑,甚至课间休息都在讨论作业。同学的努力给他带来了压力,于是他更加“拼命”学习。可是这样的“拼命”没有带来预想的效果,反而让他感到焦虑,晚上睡不好觉,甚至想:别人是不是在学习?如果我睡觉,别人在做题,岂不是落后了?

2.姗姗感到自己最近的学习状态不好。她说:“我的好朋友参加艺考,专

业课考试已经通过了。她的成绩跟我差不多,考上理想大学应该没什么问题。现在看她每天挺轻松的,我心里有些浮躁。我现在的分数离理想中的学校还有点距离,必须得继续努力。但现在就是踏实不下来,尤其是看到她的放松状态,既想跟她一起玩,又想好好学习,心里很纠结,不知该怎么办。”

3.随着5月的临近,高考进入倒计时,考生状态也各有不同。看着同学们有的“躺平”,有的“卷起来”,小松依然按照自己的节奏复习:高效利用在校时间,回家后尽量不熬夜,周末写完作业后就把本周各科错题再做一遍。这样下来,在高考冲刺阶段,小松的成绩稳中有升,正以更自信的心态迎接高考。

分析

案例1和2中的同学受周围环境所影响,在备考冲刺阶段情绪和学习状态都有不同程度的波动。出现这种情况的原因主要有以下两个。

一、对自己学习状况了解不够,盲目跟风

小杰就是这种情况。虽然知道自己的考试成绩、强科、弱科,但对自己真正的学习状态并没有清晰的认知。他不知道最适合、最高效的学习方式和时段,所以看到别人怎么做,自己就怎么做,盲目跟风,如果跟别人的复习强度、方法不一样,就开始焦虑。这样不仅复习没有针对性,而且容易产生紧张、焦虑的情绪,最终身心疲惫,成绩下滑。

策略

全面分析,找到症结

考生对自己的学习状况了解得不够,容易盲目跟风,建议先对自己的学习状况全面分析,发现问题,对症下药,以适合的方式来学习。

分析时可以从以下几方面入手:

- 1.分析各科近期试卷,发现知识点和答题技巧上的漏洞,及时向老师和同学,将漏洞补上。
- 2.找到自己学习效率最高的时间段,将有难度的作业、学习任务放在这个时段进行。
- 3.发现适合自己的学习方法,如背单词时有人边抄边记、有人反复念;背诵文科知识点时,有人用联想记忆、有人用事件发生的内在逻辑记忆等。考生要找到并使用适合且高效的学习方法,杜绝盲从。

二、临近高考,出现松懈心理

已经备考8个月,眼看就要高考了,在这个关键时刻,有些考生会出现松懈心理。有了这种情绪,再看到别人放松,就容易受影响。考前出现松懈心理的原因一般有三个。一是备考前期太紧张,每天学习时间过长、精神高度集中,导致提早达到身心极限,难以继续维持高强度学习。二是成绩不理想,受到打击。如果努力了一段时间,但成绩没有进步,尤其是“一模”等重要考试成绩不理想,自信会受到打击。考生也会认为自己“努力也没有用”,心里打“退堂鼓”。三是备考时情绪浮躁,学习不踏实,精神涣散。

劳逸结合,放松训练

如果因为备考太过紧张,且容易受环境影响,建议劳逸结合,让自己的身心放松。可以用以下方式进行放松训练:平躺在床上,摘掉眼镜、手表等,可播放舒缓的轻音乐,让自己从头到脚每块肌肉感受放松。放松的方式是先绷紧某处肌肉3至5秒,再放松,如握紧拳头3至5秒,然后松开,体会彻底放松的感觉。

瞄准目标,减少干扰

考生要坚定自己的高考目标,不要在比较中迷失自我,频繁地比较容易使人迷失,找不到自己的定位,甚至可能会影响信心。把关注点转移到自己身上,适当减少与他人的比较,重点发现自己每天的进步与收获,能在一定程度上提高“抗干扰”能力。