

调整期望值 与孩子共同前行

北京市和平街第一中学教师 刘志宏



案例

疫情持续,处于备考冲刺阶段的高三生及父

母都面临着前所未有的压力。小胡的父母反映孩子距离自己给他设定的目标还有一定差距,最近孩子的学习状态不好,做作业拖延,这些都让他们很着急。父母每天都在不断督促小胡,但小胡依旧没有学习动力。这可把小胡妈妈急坏了,她来寻求心理老师的帮助,想让老师劝劝小胡在最后的备考时间里努力学习。

分析

在这个案例中我们可以看到一个焦虑的妈妈担心着孩子的未来,担心孩子达不到自己给他设定的目标。这种期待有可能超出了孩子的实际水平,无形中给孩子造成较大的心理压力,导致孩子没有学习动力。父母在陪考后半程可以适当降低自己的期

望值,在这个阶段的考生,容易精神紧张,产生焦虑情绪。这个时候就不要再给孩子加压,而要多帮助孩子进行放松调节。

作为父母,头脑中总是会出现“我的孩子应该如何”的执念,忘记了接纳孩子本来的样子。有一句话说,我们接纳孩子

的能力与接纳自己的能力密切相关,我们对孩子的接纳程度,也决定了孩子对其自身的满意程度和他(她)未来飞翔的高度。因此,不妨放下为人父母的架子,放弃“应该怎样”的想法,从接纳自己开始,接纳孩子的真实状态。

策略

要有合理的预期

父母要保持合理的期待值,接受孩子现有的能力水平,不要对孩子有过高的预期,守住一颗平常心。

多一份自我觉察。当觉察到有担心和焦虑的情绪出现时,父母要先

接纳自己的情绪。每一种情绪的出现都有意义,情绪的背后反映着我们的需要。在冲刺阶段,父母因害怕孩子考不好而出现担心和焦虑很正常,但如果这种情绪影响到了孩子,就容易增加孩子

的心理负担。

所以,父母可适当调整心理状态,不要把这种情绪传递给孩子。要先安排好自己的工作和生活,让自己每天心情愉悦,然后再用良好心态和状态去潜移默化地影响孩子。

倾听孩子的心声

当看到孩子没有动力学习时,不要着急催促孩子,可以平静地坐下来跟孩子好好聊聊出现这种现象背后的原因是什么,是

不是因为目标和现实的差距太大,导致有想放弃的心理,如果是这样,父母可以和孩子一起调整目标。高三备考的后半程,孩子

更需要父母温暖的陪伴和真诚的信任,每个孩子都有自己的备考节奏,父母需要做的就是陪伴他们慢慢往前走。

巧用积极暗示

对于即将参加高考的孩子来说,积极暗示可以帮助他们缓解压力,稳定情绪。

冲刺阶段,有很多孩子会陷入敏感脆弱的状态中,经历过一次失败就无法重拾信心,甚至开始萎靡不振或想要放弃学习。在这种状态

下,父母要利用积极暗示来调整孩子的心态,不要总强调负面信息,要善于发现孩子的优势,让孩子获得认同感,还要看到孩子一点一滴的进步,多进行积极鼓励。当孩子偶有失误时,要鼓励他们找到失误原因,一起探讨避免

失误的方法,要和孩子共同制定可望可及的目标,而不是拿孩子跟其他孩子作比较。

高三这一年,对于父母和孩子都是一种考验。在冲刺阶段,孩子更需要父母多一份接纳,多一份鼓励,多一份信心,共同携手前行。

接纳“不确定” 以“确定”姿态积极备考

北京市第二中学教师 郭俊彬

疫情形势严峻,考生重启居家复习。两年多的抗疫经历,考生渐渐习惯了一种新常态的学习生活方式:情况平稳时,

享受生龙活虎的校园生活;情况变化时,调整为线上学习和交流研讨。这种灵活应对彰显了考生的学习能力和心理能

量,是“不确定”面前可靠的确定因素。在备考冲刺的这段时间,高三家长和考生可吸取以下建议。

相信自己 激发潜能

每个人都有战胜困难的心理潜能,这是人类的天性和自信的源泉。考生需要挖掘潜能,相互陪

伴,度过一段充实的复习备考生活。疫情虽然不确定,但可以确定的是我们对线上线切换的学习方

式已经熟悉,我们的大脑已经留下了积极的情绪印记;以往我们能成功应对,现在也一定能!

顺其自然 为所当为

“顺其自然,为所当为”的第一层意思是“该做什么做什么”。言下之意就是该吃吃,该喝喝,该睡睡,该锻炼就锻炼。外因不易掌控,但考生可以管理自己,保证身体获得确定的能量,具有足够的免疫力。第二层意思是“能做什么就做什么”。指复习过程中,除了模拟训练

要用以熟悉考试节奏,其余时段不要过于苛求自己。不同的知识点需要不同的对待,有的需要反复背诵,有的则需动笔书写,有的需要融会贯通、深度思考,有的则要能给别人讲一遍才能透彻理解。区别对待、差异化处理,才能保证不同的知识点得到应有的巩固。

复习之余,也要顺其自然,关注相关防疫政策和要求。关键时期,考生防护很重要。没有紧急必要,不去风险区域、管控区域,主动减少时空交集、健康宝弹窗等情况的发生。

总之,做好每天该做的事,促进身心健康,就是确定的备考姿态。

高效复习 自主安排

如果考生内向沉稳,平时喜欢独立思考,居家复习不会有较大影响,保持以往的学习方式就好。如果考生外向开朗,平时喜欢跟老

师、同学面对面听课、交流、讨论、答疑,喜欢在互动碰撞中激活思维,完成学习任务,那就要努力接纳一下当下的小小不适,一方面抓住

机会,锻炼自己独立思考的能力,另一方面通过适当的线上互动,维持思维的活跃度,从而保质保量完成学习任务。

宣泄放松 适度为宜

因居家复习而烦闷,是正常的情绪反应,考生不必跟自己较劲。不妨想想,之前居家抗疫时,自己是怎样缓解消极情绪的?可以跟父母聊聊天,或者向好朋友倾诉,也可以阅读喜欢的书籍,

或者在客厅里运动锻炼。同时优质睡眠也很重要,舒服地睡个好觉固然有助于放松身心、缓解疲劳,但要适度。因为长期辛苦复习、疲劳运转,考生的生物钟已经形成了独特的节

奏,最后的冲刺阶段最好延续这个节奏。偶尔不上闹钟,睡到自然醒无可厚非,但不建议刻意延长睡眠。不少考生反映,有时睡得过长,精神反而更不佳,这就是因为打乱了生物钟。

自律他律 配合管控

居家复习,最大的挑战是克服懒散、保持健康的学习生活节奏。相信大部分考生都能抓紧最后的冲刺机会,但也有一些考生因为手机的诱惑苦恼不已。从积极的角度分析,苦恼正是一个人

渴望自律的信号。考生不妨想一想:有哪些办法能让自己放下手机认真复习。如果愿意让父母协助管理,双方就友好沟通,找到适当的提醒方式。需要提醒的是,缓解手机依赖的关

键是循序渐进。哪怕比上一次、前一天少玩10分钟、20分钟,也是进步,切记不要因为彻底管控而引发冲突。如果考生把点滴的进步咬牙坚持下去,就能节省出宝贵的休息时间。

彼此尊重 和谐相处

居家复习期间,亲子互动要彼此尊重。家长要以生活照料为主,可以主动问孩子的感受和需要,以便提供针对性的帮助。考生也要主动关心家长,

可以是温馨的问候,或是体贴的举手之劳。

家长还应注意自己的言行,不要反复论述高考的意义、过于明显地表达对高考目标的期待、或较

为频繁地督促孩子学习。复习冲刺不需要讲大道理,忙碌之余可以耐心倾听孩子的想法。若孩子不愿多说,安静地陪伴已经足矣。