

做陪考有方的父母

中国人民大学附属中学丰台学校教师 高榕



临近初中学考,小林的成绩仍不太理想,家里气氛紧张。尤其是小林的妈妈非常焦虑,她担心照此下去孩子考不上重点高中,有时就会情绪失控,与小林发生口舌之争,这几天还常常埋怨和指责他玩手机的时间太长、

做作业的效率太低、上课不够认真等。小林处在这样的环境中,感觉压抑和委屈,终于崩溃大哭:“我知道自己成绩不理想,也很自责、很难过,我正在努力,为什么你们都不理解我,还给我这么大的压力!”

分析

小林的妈妈产生着急、担忧、焦虑等情绪,同时还伴随唠叨、指责、争吵等行为。而小林作为初三生,面对不理想的成绩感到自责、焦虑、委屈……

小林和妈妈产生的情绪是正常的,也是可以理解的。但这种情绪宣泄会让孩子在学习中分心,对成绩提升也没有帮助,还会加剧亲子矛盾,破坏家庭和谐。这是父母和孩子都不

愿意看到的局面。

初三生父母要采取科学的方法,在初中学考前这一关键时期做好对孩子的陪伴和支持,让孩子知道他不是孤军奋战。

对策

努力让消极情绪平复下来

有消极情绪是正常的,关键是要及时平复下来。

当消极情绪来临时,可仔细觉察,设法用一些词语来准确描述当下的感觉,如愤怒、焦虑、担心、无奈……

当感受到强烈的负面情绪

时,可尝试采用腹式呼吸法让自己平静下来。具体操作:闭上眼睛,深吸一口气,一边吸气一边默数5个数,感受空气充满鼻腔和胸腔,保持5秒钟,再缓缓用嘴巴吐气,一边吐气一边默数5个数。根据个人情况重复3至5

次,在这个过程中尽量将注意力集中在每一次呼吸上。

面对负面情绪,父母要尝试寻找适合自己的调节方法:做运动、向信任的人倾诉、听音乐等,用温和而有力量的状态来陪伴孩子。

改善沟通方式

1. 倾听

倾听就是要多听、少说,而且要专注于听。父母要放下手中的工作、放下手机,耐心听孩子说了什么,倾听时与孩子要

有目光接触。

除了专心听,还要对孩子说的内容给予回应,比如:“嗯,然后呢?后来怎么样了?是

吗?还有呢?我想知道你的想法……”回应可以让孩子感受到父母对他说的话很感兴趣,让话题得以继续。

2. 共情

共情是指站在对方的角度思考问题,设身处地理解和体会对方的感受,如同这件事情发生在自己身上一样。

父母可以从以下两方面入手进行共情式表达练习:

3. 赞扬

父母真诚、有心的赞扬是孩子应对外界挫折和挑战的力量。很多父母不擅长赞扬孩子,生硬的鼓励更是让孩子觉得尴尬与苍白。父母可以试着从以下几个方面赞扬孩子:

赞扬孩子做得好的地方,

一是复述,复述的是事件,也就是把孩子说的事情进行提炼后讲述出来,并和孩子确认。

二是反馈,反馈的是情绪,把孩子的事件中的情绪感

受准确、不夸张也不淡化地表达出来。

共情可以非常好地建立和改善亲子关系,让孩子感受到被理解、被尊重,也能快速帮孩子调适消极情绪。

简言之就是赞扬结果。比如孩子这次考试成绩很好,父母可以说:“你这次考得真不错,比上次进步不少,妈妈为你开心。”

有时,孩子的表现没有想象中好,父母就要寻找其他赞

扬的方面,比如赞扬孩子的动机,可以说:“孩子,在你不擅长的领域,你尝试了这件事,很勇敢。”

还可以赞扬过程,比如:“在整个活动中,你坚持到了最后,为你的坚持点赞。”

传递生活的“小确幸”

在紧张的备考期间,温暖、平和的陪伴正是孩子所需要的。父母可以尝试写一些小纸条,放在孩子的枕边,或夹在孩子的书本中。

还可以准备一本家庭日志,每位家庭成员将自己收集

到的“小确幸”记录在上面,内容可以是名人名言、鼓励人心的话语,也可以是开心的事、好消息等。

通过文字将鼓励和支持传递给给孩子,这种方法非常适用于不善言语表达的父母。

做父母不易,做初三陪考的父母更加不易,既要调整自己的状态,也要积极关注孩子的需求。愿每一位初三生父母都能陪考有方,与孩子一起度过这段特别的时光。

调整心态 全力以赴

北京市京源学校教师 刘肖肖

2022年初中学考越来越近了,初三学子正在紧张而有序地备考。面对人生中这一重要考试,如何调整好心态,发挥出自己的最佳水平,是考生现阶段都不能回避的话题。

觉察自己的情绪状态

现阶段,考生有没有觉察到身体或者头脑发出的信号?比如遇到一点小事就会大发脾气,晚上难以入睡且头脑中总是反复想有关考试的各种状况,或是坐立不安、学不进去等。这些信号都在提醒考生正在面临焦虑

情绪的困扰。焦虑反应是人们对一些即将来临的重要事件进行适应时,在主观上产生的紧张、不安、着急等期待性情绪状态。当面临挑战或未知的事情时,人们会产生焦虑情绪,这是一种正常的情绪体验。

正确认识焦虑和压力

考生如何应对初中学考带来的焦虑和压力呢?心理学上有一个著名的耶克斯-多德森定律,揭示了动机强度与工作效率之间存在着倒U型曲线关系,也就是说中等强度的动机最有利于任务的完成。面对初中学考,压力太小或太大都不利于考生的发挥。适度的焦虑情绪不是坏事,它表明了考生

对于考试的重视和在乎,能够让考生处于一种适度的兴奋状态,有利于发挥出最佳水平。需要注意的一点是,正确认识和接纳焦虑情绪后,它对考生的影响可能并没有想象中的大,过分关注它反而会产生更坏的结果。因此,考生可以说:“有一点焦虑和紧张,这很正常,没什么大不了的。”

焦虑情绪调节的策略

面对消极情绪,重要的是不逃避,积极采取行动。考生可以根据

自己的实际情况,灵活选取以下三种情绪调节策略。

1. 情绪关注策略

这种策略就是去关注情绪本身,可以通过书写、锻炼、放松等方式改变情绪的体验或表达。产生焦虑或紧张情绪时,考生可以采用听音乐、做运动、玩游戏等方式缓解情绪。这也是人们经常采用的方法。这里给考生介绍两种放松的方法:①呼吸放松法,也称作腹

式呼吸法。吸气时,腹部慢慢鼓起;呼气时,腹部慢慢收缩。②想象放松法,即想象一个美好的场景,比如置身于蓝天白云下的大海边,心情非常舒畅。这两种方式都非常简单、易操作,平时多加练习,在考场上紧张焦虑时,就可以选择适合自己的方式进行放松。

2. 评价关注策略

这种策略是通过改变思考情境的方式,来遏制一些情绪或促进其他情绪。具体来说,就是关注头脑中的想法,转换思维,积极看待事情。比如头脑中产生“考试考砸了,就完了”的想法时,考生可以去澄清:什么是考试考砸了,是少考了10分还是15分,是上不了重点高中还是只能上普通

高中……还可以去澄清:什么是完了,考不到理想的分数或者高中,自己的人生就一文不值、止步不前了吗?当考生的头脑中对这些问题有清晰明确的答案时,经由消极想法产生的消极情绪就会得到释放。不断练习转换思维,不仅对考试,对于未来的学习生活也大有裨益。

3. 问题关注策略

这种策略是通过选择置身于一种情境而非另一种情境,或者通过某种方式改变情境来调节情绪。当对未来发生的事情无法掌控的时候,考生容易产生焦虑情绪。这就提醒考生,想要缓解情绪,就要去解决引发焦虑的问题。具体来说,面对初中学考,考生之所以会焦虑,是因为无法预料考试的结果。但是,考生对于自己的备考却是可控的,在考前

这段时间,可以再次重温各科知识,查缺补漏,尽可能多地掌握知识和方法,缩小不可控的盲区,扩大可控范围。

放弃容易,但坚持一定很酷。那些看似平淡无奇的日复一日,总有一天会让你们看到坚持的意义。在初中学考前这段日子里,相信初三的学子一定能调整好心态,奋力拼搏,努力向上!祝愿你们都能考出理想成绩!