

一对一家教 孩子真的需要吗

北京第二外国语学院附属中学心理教师 郭丽娜



案例

小海妈妈荣升新一届高三考妈,为了让孩子的备考路走得更稳,妈妈给小海定了个

一对一家教,希望借“外援”之力帮孩子再提高一下成绩。本想把这份“惊喜”送给小海作为高三礼物,谁知小海知道后觉得这是一份“惊吓”。他想自主安排备考节奏,不想被指挥。他认为妈妈不相信自己才会这样做。

妈妈没想到小海不理解她

的良苦用心,委屈地抱怨自己把辛辛苦苦挣来的钱都用在了孩子身上,但小海却不领情。

对于妈妈“为你好”的论调,小海虽生气,但又无法辩驳。他明白妈妈是为他好,但却不喜欢妈妈像一个指挥官一样,不和他商量、沟通就直接决定他的备考路该怎么走。

分析

大部分父母认可“高考不是孩子一个人的事”这一说法,在孩子进入高三备考期后,都会将更多注意力转移到孩子身上:担心孩子营养跟不上,购买各种保健品,还时不时在孩子学习期间送吃递喝;担心孩子自主学习不扎实,未与孩子商量就给

孩子补课;用激将法与盲目比较的方式,希望起到激励孩子的作用;希望孩子少走弯路,便让孩子直接套用自己总结的经验……

然而,高三的孩子正值青春期,对于成长也有自己的思考和自主决定权并且,近些年高考改革不断变化,

父母原有认知未必适用。如何明确父母定位,发挥自己的优势真正助力孩子高考?从生活、学习、心理上营造最适合的备考氛围,让孩子有环境、有方法、有自信、有韧性,积极乐观地备战高考,是新一届高三考爸考妈要思考的问题。

对策

高三陪考,后勤保障要充足。高考不仅是对孩子智力、心理的一次筛选,还要比拼体力。高三生学业压力大,甚至一些学生会出现睡眠不足、营养不良等问题。作为家长,为孩子加强营养,进行合理的营养搭配是不可或缺的一项任

做好后勤保障 给予独立空间

务。当然,营养供应要注重长期性和稳定性,无须特殊补品,日常饮食多关注即可。同时,也无须刻意为孩子改变家人的正常工作和生活状态。营造稳定、良好的学习氛围也至关重要,应尽可能在外边完成。父母之间保持家庭氛

设立合适目标 搜集生涯信息

设定目标的权限还给孩子,让孩子在自己能力范围内设定好适当的目标并分层,激发孩子内在动力。

高三学生的备考任务要占据大量时间和精力,再分出大量时间收集与志愿填报相关的信息也不太现实。随着

把控电子产品 提醒孩子自律

理;自主性稍弱的学生,可以用温和而坚定的态度,按照约定执行;对于缺乏自控力的孩子,可以加强监督和管理。最终达到有放松、有自由、有规则。

不说“为你好” 而说“我懂你”

力、人际关系等都会干扰到情绪状态,如果父母能够做孩子的倾听者,专注倾听孩子想要表达的意思,不打断、不评论,理解

挖掘孩子优势 激励成长动力

够优秀,没有优点。好孩子是夸出来的,赏识孩子,在备考中发现他们的点滴闪光点,让孩子在优秀的基础上激发其想要的更

围的和谐,不在孩子面前争吵影响情绪,为孩子提供安静的学习环境。还可以多创设条件与孩子共进晚餐、谈论轻松的话题,抽出时间与孩子一起运动等,缓解孩子的压力和疲惫。相信民主的家庭氛围更利于孩子积极备考。

高考改革的不断更新变化,及时了解高考各阶段的重要资讯十分必要。父母不妨帮助孩子收集整理信息,如近几年考生数量、录取情况、高校专业设置情况等,提前做好梳理,才能从更长远视角引导孩子成长。

对于学习,要相信孩子是自己学习的第一责任人,有能力把控自己的备考节奏,只在自己允许和必须的情况下给予提醒,让监督者成为孩子邀请的角色。

孩子背后的心理需求和内心感受,多肯定、少批评,让孩子感受到家人是懂自己的,就能帮助孩子调整备考情绪。

好动力。在遭遇失败时,鼓励孩子看到自己曾有的“高光”时刻,相信自己有能力面对和克服困难,有超越原有自我的信心。

敏感期的娃遭遇焦虑期的妈 这局如何破?

北京市昌平区第一中学教师 王世强



案例

月历牌翻至9月,慧慧正式升入高三,近期她的成绩不是特别稳定,导致自信心不足,情绪容易出现波动。一次小测验成绩不佳,慧慧都会沮丧好几天。不仅如此,慧慧

和父母的关系也变得比较紧张,特别爱挑剔父母身上的各种问题,一点儿小事都容易让她不顺心,纠结在心里不能释怀。

妈妈和慧慧的关系本来一直不错,但在慧慧进入青春期后,这份和谐就一去不复返了。可能是慧慧妈妈工作繁忙,加上家里需要处理的事情又比较多。

另外,妈妈的情绪调节也不太好,有时候只是因为孩子行为上的一点“小叛逆”,就会大发雷霆。家里变得“火药味”十足,一旦没控制好就容易“擦枪走火”。慧慧感觉很委屈,妈妈感觉很沮丧。

该如何陪伴孩子走过高三这一年?带着各种困惑,妈妈和心理老师取得了联系。

分析

1. 亲子情绪的相互影响

高三这个特殊阶段会备考家庭面临诸多挑战。慧慧这个岁数的孩子正处于青春期,面临着学业压力和人际关系处理上的一些问题,再加上这个岁数的孩子在个性和言语表达上都有一种独立意识,强调“自己做主”,所以容易给家长一种不好交流的感觉。

其实妈妈在这个阶段也有情绪困惑。时值中年,家里、家外需要应对的各种事务都有所增加,妈妈的心理压力也是非常大的。作为母亲,她容易对子女有过度保护或者过度介入的倾向,另外如果自己对自身心理状况没有分析清楚,容易

进行错误的“归因”,比如泛化地把冲突的重任“归罪”于孩子,孩子会感到委屈。

解决好亲子双方各自的情绪问题就显得非常重要。首先要做的是各自划清自我界限,厘清自己的情绪问题,双方的情绪都稳定之后,再进行平等、真诚的交流。

2. 理解孩子的成长路径

作为家长,一定要明白孩子有自己的成长路径。成长路径是内心、内在、内驱、内化的过程,不是单纯管教、谩骂、责备的过程。只有走内线,让孩子自己成长,他才会吸收养分纠正错误。如果家长选择走外在,想让孩

子被管理、去改变,这恐怕是很难的,往往会使亲子关系走向对立,甚至相互排斥。

其实,孩子的成长路径大致可分为以下几步:第一步,他在周围的环境里吸收各种信息;第二步,当他遇到问题

需要思考时,会调动之前获取的那些信息,形成思路;第三步,用形成的思路去行为。因为孩子在成长期心理、生理都不成熟,同时他们所吸收的各种信息也并不全面,所以才会呈现出幼稚、不成熟等问题。

对策

1. 升级自我情绪健康管理

作为家长,首先要做好健康生活的示范。应该每天安排好自己的生活,比如在工作、健康管理、情绪管理等方面。应该准确地定位自己,先管理好自

己的情绪,不急于干涉孩子的生活,尤其避免带着情绪指责和管理孩子。关于每日计划,我们可以在早上落实到纸上,将一天琐碎的事情都详细列出

来,白天进行打卡,晚上进行简单地总结。这样,我们就把碎片化的工作和生活事务都安顿好了,每天归零就不容易产生负面情绪了。

2. 亲子有效交流三步法

家长和孩子的交流一定要是有效、高质量和符合规律的。我们把它总结成了三步法,供大家参考。

第一步:耐心倾听孩子的心里话,让孩子能够说出真实想法,说出他受到了什么影响,怎么思考的,怎样行为的。

第二步:我们了解了这些真实情况,将孩子那些幼稚、不成熟甚至是错误的问题都设置为主题,进行深度思考,下功夫去

做预案。深度地挖掘每个主题的内涵,收集和这个主题相关的各种知识规律,收集和这个主题相关的社会上各种维度元素,收集和这个主题相关的社会上各种人士的不同视角,在尽可能多的收集资料信息的基础上深度思考,形成高级思路、高级方法,把它落在具体可操作的流程里边,涵盖解决这个主题的起因、经过、结果。如果我们能做到收集的资料全、维度全、视角全,那么思路也就会变得

高级、透彻、全面。

第三步:我们把做出的预案和那些相对更高级的思路流程与孩子进行交流,让孩子知道、听到、开启新的想法,完成上述步骤后,家长的任务就结束了。让孩子继续走他的成长路径,他吸收了家长提供的信息,也会沉淀下来。当他遇到思考问题的时候,就会调动各种信息,包括家长输入的这些高级思路流程,就能用自己的思路解决问题。