

中高考临近,考生如何减压?

随着中高考日期越来越近,很多考生都出现了紧张、易怒、焦虑、人际关系紧张等心理问题,如何调整好状态以面对人生中的这次大考?对此,记者采访了心理咨询师,为各位考生支招。

不自信就是失分

“中高考对于每个考生来说非常重要,然而一些考生把自己的理想分数定得过高,造成心理上的紧张。”国家二级心理咨询师廖方说,考生及家长要正确认识高考并确定合理的目标,这样才有助于考生进行针对性复习。

临考前几天,有些考生只注重知识上的准备,而忽视了心理上的调整,导致考试时因

为过于紧张,缺乏良好的心理状态,惨遭“滑铁卢”。还有些考生不断地找不会的题目做,继续挖深题怪题,弄得自己连平时会做的题目也不会了,出现恶性循环。廖方说,在实力相当的情况下,考试往往考的是谁的心态更好。在心态上,不自信就是失分。

减压深呼吸放松法

考生应把关注点从考试的结果转向努力准备的过程,调整好心态,不要去想考不好的后果,不然只会令你畏手畏脚。现在最要紧的是把握最后的时间,好好查漏补缺,适当练手,给予自己一些积极正面的鼓励。

可以试试深呼吸放松法:

感到紧张和焦虑的时候,轻轻闭上眼睛,双手放在膝上,然后深深地吸一口气,再缓缓呼出,呼气的同时轻轻地说,放松,放松,心情放松……注意在说的时候,一定要缓慢,不要用力,连续做上四五次,心情就会慢慢平静下来。还有散步、慢跑等适当的运动也有放松的作用。考试前不宜参加剧烈运动,以免体能消耗过大或发生其他意外影响考试,适当的放松和休息才是考试最后一两天的主旋律。

家长不要过分施压

“你要是考不上好学校,这辈子就完了,以后就没有好生活了。”“你一定要考好,否则对不起我们的付出。”

“人生的路还很长,准备中高考的孩子还在起步,一次考试真的不能决定什么。有时候孩子的焦虑,实际上是家长焦虑的反射。”国家二级心理咨询师林倩倩说,首先需要明确的是家长有意无意的做法都会给孩子带来无形的压力,正因为在这种一切以考生为中心的氛围中,很多家长失去了自己的生活旋律,家庭关系莫名变得紧张。

如何让孩子自在应考?

林倩倩的建议是家长不要为备考打乱了生活节奏,该散步就去散步,该工作就去工作,如果孩子身边整天是围着转的家长,他们也会变得更加烦躁和不安,不妨给彼此一个空间,让家里的氛围变得轻松一些。

这段时间,家长最好不要对孩子说“复习得怎么样了”“有没有把握”或者“考上大学,父母特别有面子”之类的话,这些话不仅不利于孩子备战中高考,而且还会给孩子造成很大的负担。正确的做法是以平常心对待孩子的成绩,以朋友的身份去帮助孩子解决困难。此外,家长要让孩子认识到“考上最好、考不上仍有路”。



接受心理咨询青少年 每年增加1000例

近日,青海省第三人民医院心理科门诊外,不少家长带着孩子前来就诊。记者注意到,候诊过程中,这些孩子大多保持沉默,即使面对家人的关切与询问,他们也表现冷漠。

“从接诊的情况来看,这几年青少年心理咨询门诊量呈现逐年上升的趋势,由2017年接诊的2003例增长到2020年的5788例,平均每年增长1000例左右。”青海省第三人民医院精神科副主任医师、心理治疗师李少华说,就诊的青少年以十三四岁的初中学生居多,问题主要是抑郁和焦虑。

门诊接诊的青少年中,常见心理健康问题在情绪上表现为抑郁、焦虑、强迫;在行为上表现为适应障碍、学习困难、厌学、网络游戏成瘾甚至一些自我伤害的行为;亲密关系上表现为亲子矛盾、师生关系矛盾等。

青春期是情绪“危险期”

“为什么现在的孩子生活条件这么好,还会有这样那样的心理问题?”前段时间,一位带孩子看心理门诊的父亲向李少华提出了这样的疑问。

“青春期确实是情绪障碍发生的高发期。”李少华表示,面对一些困惑、苦恼,青春期的孩子难以自己解决,通常会表现出抑郁、焦虑。在青春期这个特殊时间段里,孩子的身心发展迅速,想要追逐自我价值,但各方面仍然还不完善、不成熟,也不可能真正独立,所以在现实生活中经常陷入困惑中不能自拔。在青少年心理门诊和病房,有此类问题的孩子很常见。

孩子进入青春期后,社会交往问题也会成为新的烦恼。“青春期的孩子开始关注同龄人之间的交往。他们对自己也产生了强烈的兴趣,还总因为自己的不够完美而沮丧。”李少

“孩子原本好好的,怎么突然就不愿意去学校上课了?”“她这么小,为什么会抑郁了呢?”
数据显示,目前我国受到情绪障碍和行为问题困扰的17岁以下儿童青少年约为3000万人,青少年的心理问题发生率已经达到30.5%甚至更高。

孩子“心病”,根源在家长

华说,孩子可能会抱有“别人都不喜欢我,我不够优秀”的想法,慢慢脱离群体,产生孤独感,继而选择逃避上学。

“多数有心理问题的孩子多来自家庭关系不和、亲子关系紧张及家庭教育失当的家庭,生活在这种家庭中的孩子心理相对较敏感,承受能力差。”李少华说。

青少年处于社会压力 焦虑链条的最底端

“如今青少年是处于整个社会压力焦虑链条的最底端,家长总是焦虑孩子学习不好怎么办?考不上大学怎么办?大学毕业找不到好工作怎么办……”李少华说:“所有家长的焦虑和压力都会层层传递到孩子身上,让他们承受了很大的心理压力。”

在李少华看来,如今的青少年在环境适应、人际关系以及学习等方面的压力都远远大于过去,他们的心理承受能力普遍不强,害怕失败,这时候特别容易表现出情绪低落等状态。另一方面,很多家长认为孩子的心理问题是胡思乱想、不够坚强造成的,对孩子表现出的焦虑、情绪波动大等情况不够重视,再者也有家长和孩子间缺乏沟通,不能站在孩子的角度思考问题,平等交流,同样也会给孩子造成很严重的心理伤害。

事实上,青少年情绪低落往往是抑郁状态的萌芽阶段,现实生活中,部分青少年的这些情绪容易被家人理解为青春

期逆反、无病呻吟、逃避学习,从而失去了及时干预的机会。

孩子对抗的不是父母是束缚

“为什么是我呢,别人都没事,为什么我到了青春期就有问题,我控制不住自己总想哭,有时候也控制不住自己发脾气,家人不理解我,都觉得是我作。”

“我也搞不清楚自己怎么了,就是感觉人生没有意义,虽然他们说长大不容易,没想到我的这么难。”

“我在学校的学习压力已经够大了,回到家我爸还要把我和隔壁张叔叔家的女儿相比较,真的心累。”

在李少华接诊的心理咨询案例中,很多孩子进入青春期,对父母的要求开始对抗,甚至用情绪来表达不满。李少华说,孩子对抗的从来不是父母,而是父母剥夺的自由和自主。青春期是一个人从依赖到独立的过渡阶段,作为父母必须要承认与接纳的是,孩子需要更多的空间来自自己做选择。

试想一下,如果一个成人做任何事情都需要询问父母,这会是一件多可怕的事情。如何培养孩子独立自主的能力呢?就是允许他有自己的想法,做决定并为自己的决定负责。

家长首先要管理好自己的情绪

心理问题往往是一个长期

的过程,家长要重视孩子在心理和生理方面的成长,多与孩子保持良好的沟通。家长对孩子日常的心理疏导和情感支持,是治疗青少年心病的一剂良药。最重要的一点是,家长要做孩子背后的支持者。

“第一步,家长要做好自我情绪管理。”李少华说,焦虑会让家庭陷入一种紧张,而走出困境的第一步,就是家长先做好自己的情绪管理。情绪管理有很多方式,家长可以选择最适合的,例如运动、找人倾诉、写日记、唱歌等等。

第二步,家长要去发现孩子行为背后的需求。孩子所有的行为都有心理原因,纠正行为本身只能解决表面问题。对孩子的行为不贴标签,而是换一个视角:他在表达一种什么需要?如何帮助他满足他的内心需要?

第三步,在亲子沟通中用“我信息”表达,即只谈自己的看法、自己的感受、自己的想法,而不是直接开头说“你怎么样”,这样对方更容易接受。在沟通中陈述事实而非个人的看法,分享对一件事的感受可以带来亲子关系中的亲近感。

“很多时候大家都会以学习成绩作为评价孩子的标准,但是在家庭中,我们是否可以帮助孩子建立更多的支点,让他感受到自己的成就与价值。除了成绩,兴趣、为人处世、个人品质都可以让他更积极地看待自己。”李少华说。

本版稿件均据《西海都市报》