

家长篇

中高考在即

# 别让父母的焦虑成为孩子的压力



高三、初四毕业班学生复学回归校园有一段时间了。他们面对的,一方面是不能松懈的疫情防控,另一方面是一个月后的中考、高考。

突如其来的疫情,打乱了高三、初四孩子们复习迎考的既定步调,线上的学习生活增添了诸多变数。这些变数可能会在一定程度上让考生及家长,对即将到来的中高考感到焦虑,甚至影响正常的学习和生活。

那么,家长怎样做才能帮助孩子呢?

## 孩子有这些情况 家长先别慌

如果你的孩子有以下情形,家长请先不要慌张。

1.心里很烦躁,看看书不进去;2.注意力无法集中,学习效率非常低下;3.作息不正常;4.刷B站,玩抖音,打游戏停不下来;5.易怒,经常跟家人发生冲突;6.在无力 and 内疚、自责、不安之中循环往复;7.脑中闪过很多想法和计划,就是动不了。

国家二级心理咨询师刘晓丹提醒,很多家长只要发现孩子有以上一两种情况,就忍不住焦虑,开始说教,但会适得其反。她建议,家长首先要尽可能理解孩子这样的状态,这是他们面对疫情之后的一种正常化的身心反应,需要多跟他们沟通交流,多听听他们内心的不安和焦虑,听听他们的想法和感受,观察他们对目前所遇到的困难的反应……

心理辅导师卢文洁也表示,毕业班的家长需要有“七窍玲珑心”:平常心(保护常态化的日常),平静心(稳定好自己情绪),理解心(知道孩子内心的需要),安抚心(承接孩子的焦躁),激励心(肯定孩子做得好),尊重心(沟通如成人般平等),信任心(看见孩子的成长)。

家长在做好后勤保障的同时,也要跟孩子多沟通,如询问孩子做些什么对他有所

帮助。不同的孩子会有自己独特的内心需求,孩子愿意说,家长努力做到。如果家长问了,但孩子不说或说不出来,也没有关系,无须追问,相信孩子可以调整好状态。

## 帮孩子把焦虑控制在“中等偏低”

毕业班学生,面对紧张的复习迎考和接踵而至的一次次模拟考试,出现紧张、焦虑的情绪是正常现象。大量心理学研究结果表明,面对学习和考试这类比较复杂的任务,保持中等偏低的焦虑感、压力感和唤醒水平,有助于他们在任务中获得好成绩。心理治疗师王枫说,家长应引导孩子把压力控制在合理范围。

对于持续紧张和焦虑引起孩子剧烈的生理或心理不适,甚至行为上的失调,家长需要通过一些有效手段帮助孩子进行及时的心理调适。“比如可以让孩子通过腹式深呼吸、肌肉的紧张放松对比练习、听音乐冥想、大喊宣泄、适度运动以及做一些自己感兴趣的事来转移注意力等。”王枫建议。

在他看来,这段时间里,构建积极温暖的正向亲子关系尤其重要,家长千万不要在孩子已经感受到压力的情况下,进一步给他们施压,这样他们很可能会承受不了,从而引发各种身心问题。

首先,家长要控制自己,始终以积极的情绪面对孩子。因为家长有时会不自觉地将自己的焦虑情绪传导给孩子。

每天孩子放学回家后,家长都应留心观察他们的情绪状态,要避免过多关注他们的学习。可以和孩子聊聊在学校与同学发生什么趣事这类轻松话题,往往更有助于改善孩子的情绪状态。

## 不要说教 多陪伴多倾听

国家心理咨询师袁建军在采访中表示,这段时期,高三、初四的学生比较常出现的心理问题,如过度疲劳、失眠、焦虑,甚至有的孩子会出现身体上的反应,比如肠胃不舒服、头疼等。另外还有的孩子会出现自责的心理,担心自己考不好,对不起老师、家长。

她分享四点建议。第一点是要多理解、多包容孩子,不批评,不指责,不抱怨。第二点是要高质量的陪伴,在陪伴当中及时地去了解孩子的困难和一些需求,及时地给予一些帮助。第三点是要多倾听,孩子在倾诉的过程中往往是一种情绪的表达,家长在倾听的过程中不要去评判这件事情,不要去说教,告诉孩子这件事情应该怎么做,它仅仅是孩子的一种情绪表达。第四点是要保持一颗平常心,不要过分地去渲染高考、中考的紧张气氛。

“其实孩子的很多焦虑往往源自家长的焦虑。”袁建军说,家长要降低自己的焦虑,以身作则,行胜于言。

## 安慰鼓励孩子也有技巧

面对孩子的紧张情绪,家长应该多鼓励,帮助他们找到更好的自己。王枫说,安慰、鼓励孩子时也有特别的技巧。

他表示,很多家长常会叮嘱孩子“别紧张”,但其实这三个字隐含的意思是“这件事上你可能非常紧张,我告诉你别太紧张”,这反而会加剧孩子的紧张感。不妨换些更正面的鼓励词汇,比如“加油”“你可以的”等激励语句来给孩子打气。

王枫认为,在学习和复习迎考的过程中,能够调节学生身心的最根本因素,还在于学生是否能够提升自我学习的能力,增强学习的效率。因为客观来说,学生处在考前压力状态时,他们的情绪变化往往取决于评估自己是否有能力胜任考试的认知评价。如果学生能够通过返校复学后的这段时间,有效提升自己的学习能力、学习效率和水平,那他们自然会信心倍增,形成积极稳定的情绪状态。

当前,很多学校会组织一些对学生的摸底评估。王枫建议,如果学生在成绩上出现一些暂时的落后和失利,家长不妨将其看成能够帮助孩子

更好地了解自身不足的评价。在不过多给孩子带来压力的情况下,指导他们抓住自己的薄弱环节,在接下来的时间中有侧重地加以改进。

## 寻找合理的宣泄情绪方式

主任医师、心理治疗师汪玲华介绍,从心理门诊的情况来看,疫情过后,孩子的心理问题有三类比较突出:抑郁、焦虑、注意力不集中。

这些心理状况无论对于学生、家长还是老师,都是考验。家长要学习去应对,首先要学会认知、接纳自己的情绪。比如,出现焦虑时不要埋怨自己“我怎么又焦虑了”,而是要接受它,告诉自己:“我现在觉得焦虑了,这是我情绪的一部分,也是我的一部分。它提示我要做好调节。”

同时,寻找合理的宣泄情绪方式:可以是哭一场,看看喜剧、漫画,和亲朋好友倾诉,将自己的情绪、感受通过日记记录下来,也可以是看看优美、可爱或幽默的图片,情绪紧张时听听优美、柔和的乐曲,忧郁时选择雄壮有力的歌曲,进行体育运动和劳动等,都能起到宣泄情绪的作用。另外,也可以使用深呼吸放松法、想象放松法、肌肉放松法等来进行身心放松。

学生篇

# 从“心”开始 中高考学生心理如何“复位”

对于高三、初四学子而言,疫情过后复学的问题会较多地反应在情绪状态、学业以及职业生涯规划困惑三个方面。

**在情绪方面:**返校后可能会因为学业负担、人际关系、考试压力等带来的不适应及焦虑等问题。

**在学业方面:**可能会因大考压力而出现心理过度焦虑和恐惧。

**生涯规划方面:**由于疫情对学习的影响,部分学生对自己学习有较强的不确定感,如感觉原定的升学目标无法达成,想把升学目标调低一些。

针对以上这些问题,要从

哪些方面来进行心理调适呢?

## 统筹规划 拆分学习目标

“近日,一些高三的同学反应自己一天学习下来,总感觉收获太小,内心不免着急上火。”心理指导师李莉建议,按照考试时间,考生可以根据自己的复习进度分阶段统筹规划,将必须完成的任务拆分到每一天中。

她建议可以用“日事清”的方法,把一天的计划写下来,到了晚上划去那些完成的任务并做小结。制定“每日清单”看起来是个繁琐无聊的工作,但磨刀不误砍柴工,这并

不是在浪费时间。如果刚开始制定的计划太多,超出自己的实际能力,要果断地删减,把自己确实能做到且非常重要的内容保存下来。“‘日事清’的方式,可以帮助学生认清现实并掌握自己的复习进度。随着任务的不断完成,也可以帮助他们渐渐提高执行力和自信心。”

此外,学习分配好时间。越是关键时刻越需要保持觉察和冷静,分清事情的轻重缓急。根据时间管理的四象限法则:紧急而重要的事优先完成,紧急者次之,重要者再次之,不紧急也不重要者最后。通过行为控制避免过多刺激

的干扰,比如将电子产品放至看不见的地方。

当然,“好的学习方法千变万化,适合自己的才最有效”,根据自己的学习状况和需求,不断调整方法,才能提高学习效率。另外,不要和别人比,要和自己比,找到自己的节奏感和掌控感。

## 接纳焦虑 积极自我暗示

“忧虑不安的想法和情绪都是压力下的正常心理反应。”李莉说,复学产生新的焦虑和紧张,这是非常正常的。情绪ABC理论告诉我们,在接纳自己的情绪基础上,可以

通过改变认知而改变自己的不良情绪体验。与此同时,同学们可适当花点时间和老师、同学、家长沟通,给自己留出一个心理缓冲期,以便渐入佳境。

在心理调节方面,国家心理咨询师袁建军分享个小技巧。她表示,哈佛大学有一个研究发现:你的身体姿势决定了你是谁。考生可以每天用一两分钟的时间做一些“我很强大”“我很自信”的身体语言,经过一段时间,这股力量会慢慢内化成你内心真正的强大,真正的自信。

本版稿件 据《东南早报》、泉州网