

期末临近,孩子和家长都很紧张,如何缓解,心理老师拿出实用方法

孩子学习时 家长不要在旁玩手机

孩子们的小情绪

1.临近期末,作业量比平时大,我本来周末要上篮球课的,妈妈让我暂时别去了,安心复习。但爸爸不同意,他觉得锻炼身体也很重要。两个人都要吵起来了,我该听谁的?

答:遵从自己的内心,听从自己内心真实的需要。

假如没有爸妈的建议,你会如何安排周末?探究你的真实意愿。以你对爸妈的了解,你觉得妈妈是出于什么担心而提出了她的方案,而爸爸的方案又是为了解决什么问题?探究父母的真实意愿。

假如听从妈妈的建议,否决了爸爸的方案,以你对爸爸的了解,这会对你们的父子关系有怎样的影响?那如果反过来呢?分析不同选择带来的情感后果。

面对父母的分歧,你觉得自己做哪些事,说什么话,可以让他们在这一点上分歧更大,吵得更凶?明确此时不能做什么。

如果有一个魔法师,施展了一个魔法,使得我们既缓解妈妈的担心,又实现爸爸的愿望,你觉得这个魔法让你发生了怎样的改变或者变化?找到解决问题的“共赢”道路。

完成这5个问题的思考,并把结果一一呈现在父母面前的时候,你就和爸爸妈妈进行了一次真诚的三方沟通。在家庭中,沟通,是解决所有问题的最佳方案。

2.最近几乎天天在学校里做卷子,以至于我现在看到成绩,不管好坏,都有点麻木了。哪怕偶尔考到全班前几名,也提不起劲来。这样正常吗?会不会影响期末考状态?

答:考前要谨防“过度疲劳”。很多同学出于考试压力会花费大量时间复习,甚至牺牲睡眠去“刷题”。当你意识到自己“提不起劲”的时候,这本身就是一个疲劳的信号。

心理学里著名的耶克斯道德森定律告诉我们,强烈地想取得好成绩的想法反而会导致紧张、焦虑,影响学习效率。建议你在考试前一周,抽出时间“暂停”。在暂停复习的时间里,你可以去读喜欢的书,或者去运动、写日记等。“暂停”可以让你有一个好的精神状态去迎接后面的挑战。

3.我平时数学单元卷都能考八九十分,最近一次模拟考居然只有七十来分。没几天就期末考了,我很害怕,怎么办?

答:新奇的事物抓眼球,可能正因为你平时考得不错,所以这次的挫败才会强烈地吸引你的注意,引发你的不安。不妨试着积极转换视角,问自己两个问题:第一,在以往几次考试中,考好的概率是多少?没考好的概率是多少?第二,我可以从这次挫败中收获点什么?比如发现了复习中的缺漏。

因为面临期末考,这段时间,学生可能会承受一定的心理压力。如果压力过大,我们可以主动寻找身边的人给予支持。比如,请爸妈提供营养可口的饭菜,找老师帮助突破难关,和同学相互鼓励等。也可以做点事放松心情,比如唱唱歌、散散步等。

4.以前小学期末考前,爸妈都不太管我,现在进了初中,他们动不动就来问我复习进度,搞得我有点烦躁。他们说,这是因为初一期末成绩事关未来分配生名额,难道我万一考砸了,以后就没机会上高中了?

答:面对压力出现焦虑是正常的,很多同学都会碰到。根据积极心理学的理论和方法,建议你最近多给自己一点正面暗示,如“我能行”“我可以”等,增强自信。人生是一次长跑,七年级只是开始阶段,即使出现一点小失误,也不会对最后结果产生很大的影响,心态调整很重要。

父母管得多,说明他们对你的期望高。面对这种情况你可以做三件事情,一是理解父母的本意,自我舒缓压力;二是努力学习,在学习的过程中提升自我;三是平时和父母多沟通,合理调整期望。对父母来说,无论结果怎样,只要你尽力了,他们都会以你为荣。



家长们的小烦恼

1.“双减”后,孩子回家作业少了,培训班不上了,期末前,我想多让他刷几道题,结果被小家伙怼了,他说现在中考很简单,没必要做这些。

答:“双减”后,到底是“躺平”还是“坚持”?送给家长一份行动任务单——

家校配合,支持老师。同一个班级的孩子各有所长,难免出现成绩上的差异。与老师保持良好的沟通,联动老师参与指导孩子的学习方法。

当好学习习惯监督师。与其聚焦孩子的成绩,不如培养学习习惯。期末阶段,对各学科所学知识进行总结和反思,及时查漏补缺。除了回家作业外,可以根据孩子学习情况与孩子商定“学习菜单”。

当好孩子学习引领师。最好的家庭教育是言传身教,做个成长型家长,用不断学习、不断成长的榜样行动,影响孩子,成就孩子。

2.考试还没考,儿子已经来跟我谈条件了,考得好要有奖励。我觉得,不论考试还是学习,都是学生的本分,不应以此为筹码,我到底该答应,还是拒绝?

答:孩子通过努力取得好成绩,家长给予一定奖励,这本是情理中的事。因为适当的外部激励能在短期内一定程度上提升行为动力、促进行为落实。但若想使孩子维持较长时间的高动机水平,则更应帮助孩子找到学习的内驱力,如强烈的自我效能感、过程满足感等。

孩子若与您“谈条件”,您不妨将评价机制由“结果”即“考好与否”转移为“过程”,即“努力与否”,同时与孩子明确学习的意义,告诉孩子学习既是学生的权力,也是应尽的义务。此外,还可以将奖励的形式多样化,不仅包括物质奖品,还应包括精神奖励,如情感赞许、休闲时光、家庭出游等。这样,在激励孩子的同时,也能促进亲子关系的发展。

3.孩子平时成绩不太好,马上要期末考,我感觉比他紧张,忍不住催促他快去看书。像我这样的“差生”家长,怎样才能淡定地面对期末考?

答:建议你把自己的情绪问题和孩子的问题划分明确界限。

首先,接受孩子成绩“不是那么理想”的事实,短时间不太可能发生突然的改变;其次,不把自己的意志强加给孩子。考前孩子适当放松也是自我调节,家长可以试着将更多精力放在对孩子的陪伴上,想要唠叨的时候可以转移注意力,做点喜欢做的事,如散步、养花等;第三,尝试撕掉“差生”的标签,“看见”孩子的闪光点。最后的关键时刻,不如多夸孩子,在彼此充分信任的基础上共同度过这个时刻。

4.小学时,孩子做的题,我还能看懂,到了初中,期末复习,我完全帮不上忙,只能干着急。家长到底可以为孩子做些什么?

答:帮助孩子度过期末复习,你可以试试“十二字”方法:调整心态、高效陪伴和信任鼓励。

家长的焦虑情绪和糟糕的心情会传递给孩子。作为辅助者和引导者,家长更多的是帮助孩子养成良好的学习习惯、形成针对性的学习方法。

孩子学习时,家长不要坐在旁边玩手机、催促或者指责,这样不仅会造成家庭矛盾,更会打击孩子学习积极性,不妨陪着一起看书学习。在孩子遇到困难情绪不佳时,平复孩子的情绪。

信任并鼓励孩子,孩子会在自己身上建立一种自信心和高期望,提高学习积极性,从而发挥潜能,达到预期目标。

特别感谢以下老师:

杭州市长寿桥小学	周 信	杭州市卖鱼桥小学	周李萍
杭州观成实验学校	吕剑晨	杭州市风帆中学	王瑶涵
杭州市文澜实验学校	唐六娟	杭州市大关中学	王 琪
杭州第十四中学附属学校	王子涵	杭州市朝晖中学	郑 媛

本报记者

沈蒙和

