

成长

考试临近,有些孩子和家长开始焦虑了

好的亲子关系,都自带松弛感

孩子的小情绪

1.下月就要考试了,我觉得自己得了一种“怪病”,就是做作业的时候想睡觉,可到了床上满脑子都是没有做完的作业,躺下又睡不着了。虽然制定了一些学习计划,但在落实时总有问题出现,计划总是完不成。考前的心态有点崩,该怎么办?

答:孩子,别太担心,你不是得了“怪病”,只是面对考试太过紧张和担忧。其实,考试能帮助我们诊断学习情况。对的,说明掌握了;错了,说明这个知识点还要继续学习夯实。

非常棒的一点是你为了改变这种现状制定了学习计划。你可以想想学习计划符合自己的实际情况吗?是不是把目标定得太高了,或者学习任务安排得太多了,导致总是完成不了。如果是这样,你可以重新制定每日计划,每天完成一点点,积少成多,表现良好还可以给自己一个小奖励。

你也可以试着把学习上的烦恼写下来,然后分类。看看哪些烦恼是你的“情绪”引起的,那就要学会调整好情绪。

哪些烦恼是很快就能着手解决的,就赶快解决它。哪些烦恼是自己解决不了的,需要老师家长帮助的,你可以大胆求助。

2.亲朋结伴一起出门玩,我妈很喜欢与别人讨论一些小升初、中考、高考的事情,议论别人家哪个牛娃去了哪读书、拿了什么奖,乐此不疲。看我站在一旁,有时她还会补一句“我家孩子也很聪明,就是太粗心了”。在我看来,这些就是无意识的批评,听着就很烦。

答:能理解你的心情,原本出去玩是难得的放松,妈妈的话可能忽视了你想要在同龄人中获得认可的心情,同时她对于升学的关注也已经潜移默化地影响到了你。但从妈妈的角度看,她最关心的就是你的生活与学习,希望在交流中多了解一些信息、多取取经,让你在成长过程中少走弯路。而妈妈那句话,表面说得嫌弃,其实内心一定带着对你的无比骄傲,期盼你更好。

你可以趁散步或聊天时向妈妈表达你的诉求,相信沟通之后会有收获。

3.“你只需要学习,其它不用关心。”期末考不到一个月了,这是我爸妈时常挂在嘴边的一句话。我家现在连马桶旁边都放了一堆学习资料,美其名曰“不浪费一点时间”。我在房间复习,爸妈也会随时进来递水、送吃的,感觉像查岗。作为学生,被盯得死死的,没有一点自己的空间,蛮窒息的。

答:好的亲子关系,都自带松弛感,三分关爱、七分尊重,适度亲密,彼此独立。

期末阶段,不仅你紧张,爸爸妈妈也很紧张。很多爸爸妈妈内心很矛盾,他们既不想过多地干预孩子的学习,又担心孩子管不住自己,所以总是用各种“旁敲侧击”的方式提醒孩子。

无疑,爸爸妈妈是关心你爱你的,只是关爱的方式不太合理,不利于你积极应对复习迎考。你需要尽快跟父母做一次深入坦诚的沟通,把想法真实地告知父母。能说出来本身就是一种减压,同时又能让父母知道你的感受,及时调整他们的陪伴方法。

其次,你要拿出实际行动,让父母能够放心。父母之所以有这样查岗式的服务,也可能是你平时学习缺少自觉性,你要拿出决心和行动,让父母看得见,感受得到,这样他们自然会放手。

家长的小烦恼

1.孩子学习成绩不太好,临近升学考,我感觉他的前途渺茫。这段时间,我越来越明显感到一些莫名其妙的不舒服,唯恐孩子在考场出现失误,像一块巨石压得人喘不过气来。我知道这样不好,也可能影响到孩子,但又不能自拔,我该怎么办?

答:你的焦虑和压力源于你对孩子的重视与关爱,也可能源于潜意识中的一种判断:成绩不太好=前途渺茫。但细分析,这一等式其实不太能成立:成绩不好,进不了好的学校,就一定没有出息,没有锦绣前程吗?不一定。若能找到适合孩子的位置,三百六十行,行行都能出状元。

所以,家长要接纳孩子,并且给孩子一个准确的定位。家长可以把“合理的期待目标”分解成几个阶段性的小目标,制定切实的学习计划,然后与孩子一起努力,把每一步走踏实了。

当然,家长也要多和老师、身边的朋友聊一聊有关升学考的话题,加强对政策性文件的学习,多角度多方面去了解升学的整体框架,结合孩子实际情况,分析优势和劣势,做好充足的准备和预判,多一些选择的余地,多一些可行的方案去行动,缓解心理上的“不知所措”的焦虑。

2.孩子最近闹脾气,已经三天没理我了。初三的一模考试成绩不理想,分配生名额轮不到,娃有点自暴自弃,回家抱着电子产品看短视频。看到这副颓废样,我一下子火气就上来了,朝孩子发了一通脾气,骂完我就后悔了,这种“一时的愤怒”如何压制?

答:首先,建议家长在酝酿此类不良情绪时,和孩子拉开距离。

其次,家长要反思,孩子那么看重分配生的名额是不是平时做了过多的心理暗示。其实,分配生只是一条路子,孩子通过自己的努力考取适合自己的学校,对培养孩子的抗挫折能力以及做选择的能力都是极有好处的。

还有很重要的一步是多与老师沟通,了解孩子一模考试成绩不理想的原因。针对不同的原因,家长才能采取相应的对策。

最后,建议找一个恰当的时机和孩子展开一次推心置腹的交谈,找找各自身上的问题,想想接下来的对策,制定一个可行性比较强的学习计划。切记,发脾气解决不了问题,只有实实在在的行动才可能有成效。

3.虽然小升初不必面临升学考,但我仍然感到焦虑不安,在各种升学传闻“夹击”下,有点无所适从。孩子比较内向,到初中后,学习环境、老师同学、学习难度甚至住宿生活都变了,家长可以提前做些什么,让孩子从容面对升学后的改变?

答:家长感到无所适从时,可以坚持“两不变”,说不定就能找到平衡点。

一是“教育初心”不变。始终坚信“适合的就是最好的”。在充分了解孩子的基础上,尊重孩子的意愿,与孩子一起做出最合适的初中选择。

二是“有效支持”不变。化焦虑为行动,依据孩子性格预判孩子步入初中可能会遇到的问题,提前为孩子做好心理建设和能力上的准备。比如住校后自己的衣物要自己整理、洗澡的速度可能比在家里要更快些等等,这些生活上的细节家长可以提早关注,培养孩子相应的能力。家长还可以通过实地考察,创造机会让孩子与初中生互动等方式,打消孩子对所读初中的陌生感。调整作息,培养自主性,帮助孩子适应初中住校生活。

特别感谢

拱墅区“运河特级班主任”俞玉霞工作室
 杭州市星澜小学 李玉婷 戴天玲 陈佳佳
 浙江省教育科学研究院附属小学 吕晓茜 钱锐
 杭州市文渊小学 鲁华菁

本报记者

陈素萍

通讯员

项仪琳

