

收下“锦囊” 轻松迎接人生“大考”

■ 允许焦虑适度存在,学会与焦虑感和平相处

■ 高考并非“战场”,只不过是一场考试

■ 放松的心态才更容易发挥出正常的水平



一年一度的高考、中考临近,一场“大考”不仅是学生的高考、中考,也是老师的“大考”、家长的“大考”、社会的“大考”。考试季里,考生出现紧张、焦虑的情绪,睡不着应该怎么办?考生晚上还在看手机,家长要不要干预?针对考生、家长普遍存在的这些问题,如何进行破解?对此,记者邀请老师、心理专家,给大家送上“锦囊”,帮助大家轻松迎接人生“大考”。

□策划 姬国庆 记者 李文奇



“新老师”使用欧卡牌技术为考生进行心理辅导



“新老师”接受家长心理咨询

D【“新老师”送“锦囊”】 学会与焦虑感和平相处

高考、中考牵动着千家万户,关系着学子的前途。作为给全市未成年人免费提供心理健康服务的公益机构,市未成年人心理健康辅导中心以“新老师”心理咨询热线为平台,通过提供面询、电话咨询、网络咨询、团体心理辅导、公益讲座、心理咨询师培训及督导等多种方式,开展未成年人心理健康辅导工作,受到了考生和家长欢迎。

临近高考、中考,部分考生会出现一些心理波动。有些考生会焦虑烦躁,无法将注意力集中在学习上;有些考生一想到考试就会心慌气短,胸闷憋气;有些考生总会担心自己发挥失常,无法取得好成绩;有些考生唯恐辜负父母和老师的期望……据市未成年人心理健康辅导中心数据监测,今年4月至5月,“新老师”心理咨询热线、面询人次明显增加,符合“学期中后期学习问题、情绪问题突出”“‘大考’前焦虑情绪突显”等规律。

对此,市未成年人心理健康辅导中心进行数据分析,将关口前移,形成了完善的学校心理预警干预系统。截至目前,“新老师”心理咨询热线接听527次,化解危机5起;“三级体系”开展各种形式的学生个案咨询5964人次,“阳光成长”系列活动开展3799场,通过丰富多彩的心理活动,引导考生树立正确的世界观、人生观、价值观。

就家长、考生关注的考试焦虑问题,“新老师”汪静玉表示,首先要认识到焦虑的合理性,允许焦虑适度存在,学会与焦虑感和平相处,而不是把焦虑看作一种威胁,与焦虑感斗争。这样一种开放、平和的对待焦虑的心态,其实更有助于避免焦虑情绪过度膨胀。“当我们焦虑、烦躁时,不妨自我鼓励下,对自己说‘该复习的我都已经复习了,还害怕什么呢?’‘我是没问题的,我可以的。’类似的鼓励性话语也可以让考生有一个积极的心态,更好地调动内心资源攻克难关。”同时,“新老师”心理咨询热线也会24小时开通,随时倾听考生的心声。

“教育的目的不仅仅是传授知识,更重要的是培养孩子独立思考、勇于担当的能力。”汪静玉说,希望每一个家长都能帮助孩子走上正确的人生路。高考并非“战场”,只不过是一场考试。它很重要,但不能决定你的人生和你未来的轨迹,有时候有些东西看得太重,反而更容易错过。所以不要过度紧张,考前保证充足的休息,放松的心态才更容易发挥出正常的水平。

A【电视剧《大考》引共鸣】

父母的支持,是孩子勇往直前的底气

去年,一部电视剧《大考》火了,剧中围绕高考展开,其中女儿“秦司遥”同父亲“秦建国”很有代表性。“秦司遥”面临高考焦虑,父亲“秦建国”的一番谈话堪称教科书级回应。“人生能有几回搏,天涯何处无芳草。”“强者不惧任何变化。”“要有好的心态,做一个幸福的人。”“不

遗憾,不执迷!努力过后无怨无悔!”引发大家的共鸣。

大家纷纷感慨:“父母的支持,是孩子勇往直前的底气。”剧中,“史校长”在楼下用喇叭向参加高考的同学们喊话,直击人心,这个世界上没有毫无缺陷的制度,高考仍然是相对最公平的那个,公平才

是最重要的。

网友纷纷留言:在剧中好像找到了当年自己备战高考的影子。高考是人生中的大事,学生们放好心态,老师们全力保障,家长们极力配合,就可以在这场特殊的“大考”中考出好成绩。

B【家长与孩子一起“应考”】

想方设法帮助孩子缓解考试压力

李女士的儿子即将参加高考,谈起高考,她心态平稳。“虽然高考对于孩子来说是一次重要的考试,但它并不是衡量孩子成功的唯一标准,不能简单地将高考成绩与孩子的前途命运直接挂钩。”李女士说,好在儿子比较自律,学习成绩稳定,考个重点大学问题不大。进入5月后,她和爱人就学会了“放手”,给儿子足够的空间,不过分干涉儿子的学习和生活,努力创造轻松氛围,这样可以让孩子感到自由和放松,有助于儿子更好地发挥自己的潜力,让孩子感受到家庭的温暖和力量。

说得轻松,李女士把对儿子的关心,融入到了日常的饭菜中。“西红柿炒鸡蛋(事事如意)、红烧猪蹄(金榜题名)、红烧肉(鸿运当头)、可乐鸡翅(展翅高飞)……每天,我都换着花样炒着这些有寓意的菜。”每一道菜,都饱含着作为父母的祝福。

有些考生的心态放得很平,却躲不开焦虑的家长。同样作为父母,陈先生就属于焦虑型。在家里,他不敢和女儿过多交流,避免加重孩子的焦虑,他只是做好后勤保障工作。为了缓解紧张的氛围,他和爱人特意寻求身边好友的帮助,与

亲朋好友交流心得和经验,共同为儿子的高考加油助力。“自己当年的心理素质差,高考没有发挥好,希望孩子能够突破。”陈先生说。

好在,在女儿班主任的指导下,陈先生没有刻意地躲避孩子,而是试着选择和女儿一起迎接高考的挑战。平时,他倾听女儿的想法和意见,每天与女儿交流一下学习情况和生活琐事,了解女儿的心理状态和情绪变化。当女儿遇到困难时,他和爱人帮女儿一起分析原因,找出解决办法,不再将家长的想法强加给女儿。

C【资深老师支招】

要理解和接纳孩子的情绪和情感

带过多届毕业班的王老师,教学经验丰富。她特别提出,在孩子高考、中考前,家长要保持规律的生活习惯,为孩子树立榜样。家长要按时起床、吃饭、休息和锻炼身体,保持良好的生活作息和健康状况。这样不仅可以为孩子树立榜样,还可以为家庭营造一个积极、健康、向上的氛围。

大考临近,当家长察觉到自己处于焦虑、抑郁的情绪时,可以做腹式呼吸,或者到外面转一转,转移一下注意力,以免将这种情绪“传染”给孩子。另外,在孩子面前,家长尽量不主动去提考试、分数,不主动和别的孩子进行比较,要给孩子营造宽松、和谐、安静的家庭氛围。

同时,家长要理解和接纳孩子的情绪和情感。考生在考前感到焦虑,属于正常现象,也是考生在考大考的表现。当家长察觉孩子出现焦虑情绪时,可以陪孩子进行户外活动,也可以进行谈话沟通,帮助孩子缓解情绪。另外,家长和孩子沟通时一定要保持耐心、言语温和,切忌简单粗暴。