

中考,家长不慌指南

——最后二十几天,家长该做什么?

□杨昆霖

临近六月,中考的脚步声越来越近。作为一名中学心理专职教师,我想此时不只是考生,也是考生家长们最紧张焦虑的关头。诚然,中考是孩子人生中的第一场大考,但更是整个家庭的一次共同修行。最后这二十几天,身为家长可以做什么,该如何与孩子打好配合,顺利高效地进行“最后冲刺”呢?我想在此为家长们提供一些实用性的建议,希望能帮助大家以最佳状态迎接中考。

管理好情绪,做孩子的情绪基石

当孩子面对中考时,家长其实也在面临属于自己的“中考”——只不过考的是情绪与心态。这份试卷没有分数,但它的成绩亦会影响孩子的状态与发挥。心理学里有一个叫作“耶克斯-道德森定律”的概念,讲的是焦虑水平和行为效率的关系,这个定律放在家庭系统里同样适用。生活在一个适度关注和讨论中考的家庭,孩子最有安全感。而一旦过度关注中考,弥漫着焦虑气息的家庭,孩子还没进考场就已经在损耗能量了。

所以,建议各位家长应当做好自身情绪管理,做孩子的情绪基石。要想切实管理好自己的紧张焦虑情绪,家长们就要首先明确一个事实:不是中考本身让我们焦虑,而是我们怎么看待中考以及孩子这一阶段的表现,影响了我们产生负面的情绪。所以下一次,当家长感觉烦躁焦虑的时候,试着做两步:先停一停,看看自己脑子里正在想什么。然后问问自己,这个想法有没有别的可能?例如,当孩子模考退步了,许多家长的第一反应可能是“完了,模考最能体现中考的实际情况,这说明我的孩子中考也就是这个水平”。但有没有另一种可能?也许是“问题在考前暴露出来,还来得及补救”。又如,当孩子说“不想复习了”,家长们的第一反应可能是“这孩子怎么这么不上进”,但有没有可能,他真的只是太累了,需要被理解,休息一下。

此外,在和孩子直接沟通的过程中,也要尽量避免焦虑的传染和恶性循环。家长需要明白一个事实:孩子对父母情绪的觉察,远比我们想象的敏锐。许多家长嘴上说着“没关系,正常发挥就行”,但从眉头紧锁的神情和欲言又止的表现里,孩子都能感受到那股无声的焦虑。因此,希望各位家长在最后二十几天的时间里,一定要做到“稳”,不要再施加更多焦虑给孩子,为自己和孩子做到情绪的松绑。

接纳焦虑,为孩子提供宣泄窗口

最后这段时间,孩子可能会以各种方式流露出负面情绪:暴躁、沉默、莫名其妙地想哭,或者突然冒出一些“丧气话”。比如我很累、我不想考了、考不上怎么办。这是孩子正常的焦虑表现,虽形式各异,但都反映了同

样的本质——孩子自身也很看重这场考试。因此,希望家长能够妥善接纳孩子的焦虑,不要封死孩子情绪宣泄的窗口。

在面对孩子的抱怨和焦虑情绪时,很多家长的第一反应是紧张,紧接着就想去“灭火”,“怎么会考不上呢!”“你一定可以的!”——但这些话基本不会安慰到孩子,因为孩子表达的往往不是事实,而是情绪。孩子们需要的不是一个解决方案,而是一个能宣泄情绪的窗口。因此家长应该允许孩子说些丧气话,而不是立即进行反驳。试着坐下来,平静地回应:“嗯,听起来你这几天压力很大。”或者更简单地说:“这种感觉确实不好受。”身为家长,我们不需要立刻给孩子一个解决方案,因为中考就在那里,也迟早都会过去。我们只需要让孩子知道:你有表达焦虑和抱怨的自由,身为家长也能接受这种行为,这样就足够了。

此外,不是所有孩子都习惯用语言表达焦虑。有些内向敏感的孩子表达焦虑的方式可能是冷脸与沉迷,或者问什么都说“没事,别烦我”。这个时候,家长要做的不是刨根问底或硬撬开孩子的嘴。语言的安慰有时是苍白的,但身体的语言可以很有力量。例如,拍拍ta的肩膀,给ta一个拥抱,或者什么也不说,只是安静地坐在ta旁边,晚饭后陪ta出去散个步。这些不起眼的陪伴,都是在告诉孩子:不管你现在是什么状态,我都在这里,并且已经做好准备为你敞开心绪宣泄的窗口了。

切换表达,做孩子自信的“加油站”

语言是通往一个人内心的桥梁,这座桥可以很窄,也可以很宽。最后这二十几天,孩子本身就已经绷得很紧了,家长的表达方式是给这座桥拓宽还是收窄,全看语

言的艺术。

那么,该如何改善表达,为孩子的自信油箱“加油”呢,在此为各位家长提出三点建议:

第一,少评判,多陪伴。孩子模考没考好,有的家长急着就说“你太粗心”或“你就是最近懈怠了”——这些判断哪怕是对的,但在孩子的角度看来也是实实在在的批评,容易挫伤孩子自尊。家长不妨换一句:“这次没考好,你自己觉得主要问题出在哪?需要我帮你做点什么吗?”前者是裁判,后者是陪伴者,相信孩子们更容易接受和喜欢的一定是后者。

第二,少看别人,多看自己。有些家长习惯说“你看同班某某多努力”“同事的小孩又进步了”等等话语。这种对比在家长看来可能是激励,但孩子所听到的潜台词却是“我不如别人”。家长可以适当切换表达:“我看你这段时间挺认真的,比上个月状态好了不少。”最后阶段,更多进行纵向比较,让孩子和过去的自己比,信心就是这样一点一点积攒起来的。

第三,化“你应该”为“你可以”。这两个词的差别在哪里?“你应该”的背后是命令和要求,是“你得听我的”,而“你可以”背后是鼓励和尊重,是把对于学习的选择权交还给孩子。在最后的冲刺阶段,希望家长能够明白,只有孩子才是自己学习和生活的专家,我们应当做的是提出建议,而不是武断地干预与矫治。

结语

中考,是孩子成长路上的重要一站,但绝非终点站。在考前最后二十几天的时间里,愿每一位家长都能做家庭里那根沉稳的“定海神针”——稳定而不焦虑,做孩子情绪的基石;接纳而不说教,为孩子提供宣泄的窗口;鼓励而不矫治,做孩子自信的加油站。也希望孩子们都能顺利迎考,得偿所愿,在盛夏中起航人生的新篇章。

(作者为定海二中心理教师)

