

12355中心今年高考心理咨询电话大幅减少 淡定高考成主流

“半天十几个电话，没一个和高考有关”

晨报记者 林颖颖

尽管12355上海青春在线青少年公共服务中心(以下简称12355中心)整体接电话数增长,但是今年该中心的高考咨询电话数却明显减少。这是昨天记者从12355高考心理咨询中心了解到的情况。

相关业内人士表示,高考心理咨询电话的减少,主要有两方面原因,一是人群变化,现在是“70后”家长“00后”考生,二是中小学有心理辅导老师,问题提前解决。而背后,是淡定高考成为社会和家庭的潮流。

据悉,今年高考全市共设19个考区,101个考点(含外语听说测试考点)。而中本贯通、插班生、春考等立交桥的多种成才通道,也让今年高考有了淡定的现实基础。

感觉家长特别淡定

“我接了十多年的中高考热线电话,刚开始很‘热’,这几年电话越来越少。”昨天,12355中心专家委员会委员顾凯宪感慨,“现在的家长淡定多了。”

顾凯宪在12355中心担任心理咨询师12年。多年来,12355中心都会针对中高考推出专门的热线咨询服务,顾老师每年都会来。“2007年到2012年,每次高考之前咨询量都挺大的,很多家长觉得焦虑,考前会和孩子发生冲突。因为孩子要高考,还有一些家长就专门请假在家里给孩子做饭。以前家长中还曾经流行一个‘霸王别姬’食谱,就是考试前给孩子炖一只甲鱼,再炖一只鸡,要给孩子大补。这些细节都体现了家长的焦虑。”

但是,顾凯宪明显觉得,如今高考前的咨询量少了,家长对高考淡定多了。“我上周值了半天班,接了十几个电话,没有一个是关于高考的。”

其实,这几年,12355中心的服务总量是上升的。仅仅在2018年,该中心热线通话总量为18396个,较2017年增长46.57%。“总的咨询量是上升的,但是高考的咨询是下降的。”

12355中心另外一名心理咨询

师叶继英也有同样的感受,“临近高考,今年打电话来的人不多,感觉家长特别淡定。我最近值班,关于高考咨询的比例,远远不到总咨询量的10%。”

高考观念发生转变

叶继英认为,高考心理咨询热线降温,和整个社会对高考的认知改变有关。

叶继英上世纪90年代参加高考,回想起当年,他说:“我那个时候对自己想要什么很模糊,就想着一定要考到最好的分数。家里人也觉得,高考就是唯一重要的事情,压力简直排山倒海。”

但是,在和现在的“90后”、“00后”交流后,叶继英觉得,现在孩子对自己的兴趣,想要做的事情都有清晰的认知。“他们更清楚自己喜欢做什么事情,只要靠近这个区域,离梦想近了,就不会刻意要考最高分,压力也小了。”

此外,现在“70后”的家长,和“50后”、“60后”家长也不一样,“我的父母没读过大学,寄希望于孩子能完成他们未成的愿望,并且认为高考无比重要,可以改变人生,周围的人也特别关注高考。于是,考生肩上背负了多重压力,像网一样,让人透不过气来。很多‘70后’家长上过大学,他们更清楚,高考尽管

有重要的影响,但并不是一考定终身,而只是十年寒窗的总结。即便没考上理想的大学,之后考研、考博……还是有很多机会的。”叶继英说,正是因为现在的家长更理性,更本源地看待问题,更看重孩子的综合素质和精神状态,全社会的观念也转变了,高考的氛围也轻松了很多。

部分问题提前解决

分析高考热线咨询量下降的原因,顾凯宪认为,这与近年来中小学的心理辅导工作也有很大关系。中小学心理辅导老师,有些问题就提前解决了。

“现在每个学校都有配套的心理老师,从小学到中学,心理疏导一直在常规进行,我们中心也会定期到各个学校开展讲座和活动。有焦虑因子的学生,并不是等到高考前才焦虑。随着现在心理健康知识的普及,孩子有异常波动,老师和家长会早早地重视起来,孩子自己也知道要寻求帮助。”顾凯宪说,这几年12355中心的热线接到的更多是“长期化”的问题,比如青春期的焦虑、小学生多动症、行为障碍等。“高考前临时抓瞎的事,少了。”

顾凯宪表示,这说明学生、家庭和社会对于孩子精神健康的认知提高了,不再有病耻感。“早期有问题,就敢于面对,敢于求助,换来了高考前整个氛围的平静和淡然。”



高考临近,如何陪孩子过一个平静淡定的考试?顾凯宪提出了一些实用的小建议:

●平时家里的氛围是怎么样,考试前后也是怎么样的,不用“兵临城下”,不用刻意说什么,或者刻意不说什么。

●帮孩子舒缓压力,要从孩子的性格出发。如果孩子是比较好胜的,说“你随便考,考得怎么样都可以”,就不合适。建议这样说:“你这样的个性,无论以后人生的道路怎么走,成功的概率都是高的。”

●有的孩子考前可能会说,“我好紧张,我怕我考不好”。这只是孩子紧张情绪的一种宣泄,建议家长“洗耳恭听”就好,可以说:“我

理解你的紧张,我知道你也是想考得更好,把紧张说出来,说出来就好了”。

●考前几天,不用一直宅在家里,可以在确保安全的前提下,做一些适当的运动,比如散步、快走等,这样可以有效地帮助提升孩子的兴奋度。

●考试前夜帮助孩子一起清点东西,考试当天安全送达就可以,最好不要在考点附近逗留。

●考试第一天结束后,包括考试过程,如果孩子不说,就不要问考试的任何情况。



晨报记者 陈征

「新闻链接」

淡定高考实用小建议



制图/潘文健