

中考在即,家长如何帮孩子缓解压力?

——家庭的信任和支持是孩子最坚强的后盾

2024 年中考已进入最后的倒计时,对于这一届初三毕业生的家庭来说,如何在最后的冲刺阶段营造氛围良好的家庭环境,让孩子能够放下包袱,在考试中发挥真实水平,并且以平和的心态面对即将到来的升学结果,是家长们普遍关心的问题。

为此,我们特邀上海市精神卫生中心心理健康促进科副科长、资深心理治疗师李黎医生,对考前家长和学生面临的一些常见心理问题进行解答。

问 1: 中考的成绩对于升学很关键,既想让孩子充分重视,又不想让孩子有太大的心理包袱,如何找到合理的平衡点?

答: 家长大可不必这么纠结。离中考时间不多了,孩子内心深处不会不重视考试。家长不用再去做加法了,反而要根据孩子的特点帮助他减压。比如可以和孩子聊一聊“考完想去哪里放松”等话题,这些才是在考前 2-3 周时间内更有效的。

问 2: 中考前这段时间的亲子关系,有何重要事项需要提醒家长注意的?

答: 一个字“稳”。这个“稳”一方面指家长的情绪要稳定,因为我们知道,在家庭中情绪是会传染的,特别是焦虑这样的负面情绪,在家长很焦虑的时候,孩子是不可能感受不到的。比如夫妻之间可以多探讨各自的担忧,但不要当着孩子的面抱怨,或者可以做一些积极的调整,去运动、社交等,做一些自己喜欢的事情,把自己的情绪稳定下来再去处理和孩子之间的关系,特别是发生一些矛盾时,千万要控制好自己的脾气。

第二个方面“稳”是指亲子关系和日常生活还是要有平常心。过去是这样的现在还是这样,比如说到了该吃饭的时间就吃饭,该锻炼的时候就锻炼,让孩子还是待在自己熟悉、安全的节奏里,用很稳定的心态去面对考试。

问 3: 临近中考,孩子每天的学习强度和压力都比较大,家长如何有效帮助孩子舒缓情绪?

答: 考前,孩子和家长的压力都会比较大,我建议从以下三个方面加以缓解:

第一,要有一点放松的时间和空间,让孩子每天至少有 20 分钟可以去散散步,做一些喜欢的事情,可以选择一个有松弛感、没有压力的事情或空间。

第二,每天必须要有和家人或好友沟通的时间和场景。孩子可以和家长聊天,也可以同学之间互相吐槽。在这个过程中,孩子能感受到家长对他的支持,或者感知到同学之间也有同样的紧张或烦恼,他会在互动中降低压力值。

第三,三餐和睡眠。营养方面相信我们家长都能做得很好,不用刻意去加强,睡眠方面也要鼓励孩子按时睡,既不要过于夸张地吓唬他睡少了会怎样,也不要唠叨“你要多休息、要多睡”等,只要按照正常的节奏来就可以了。

问 4: 如何通过有效引导,让孩子把心里的顾虑和家长充分进行沟通?

答: 这里有一个前提基础:有一定良好的亲子关系。如果初三之前你们的亲子关系并不融洽,总是针锋相对,想通过最后一段时间让孩子充分信任并和你说出心里话是很难的,不必勉强。

如果亲子关系基础还可以,可以找一个全家情绪都比较放松的时间,以家庭会议的形式和孩子聊聊:“你看我们家马上要面临中考这件大事情,我们一起来讨论怎么能齐心协力做得更好,有哪些困难我们可以一起克服。”这里要强调的是,一定要把中考这件事定义为整个家庭的事情,而不是孩子一个人的任务。

从技巧方面,家长可以先主动分享一下自己的困扰或担忧,表达一些情绪,比如对孩子说:“看你最近有点烦,我也有点焦虑了呢,我们要不要一起想个办法让自己心情好起来。”给孩子做一个表达各种情绪的示范,或者营造一个家庭沟通的出口,鼓励孩子多表达以及情绪的表露,这样慢慢的让孩子没有顾虑,更轻松地把自己的困扰和烦恼表达出来。

问 5: 如果孩子在备考阶段出现失眠、焦躁等情况,家长如何有效应对?

答: 家长首先要判断在考前阶段出现失眠、焦躁等症状的严重程度,如果说这个焦虑只是“我有点紧张、担心自己发挥不好”等,都是大部分考生正常的反应。

对于失眠,可能平常孩子 5-10 分钟就能入睡,但考前因为复习很兴奋,或者担心有一些题目没答出来,如果半小时入眠都没有太大的问题。人在高压之下处于一个应激状态,适当的紧张是可以帮助我们用比较好的兴奋状态去迎接挑战的。

一旦焦虑和紧张超出了正常的范围,比如孩子焦虑到手脚发麻,或者原来能睡 7 小时现在只能睡 3-4 小时,这种情况就需要去干预了。处理方法是通过自我调节,多运动,多和家长或老师聊聊天;失眠严重的可以去看睡眠门诊,或者适当地使用一些短期睡眠调节的药物也是可以的。

但是我们家长还是要保持平常心,不要过度地判断或夸大孩子的考前焦虑。

问 6: 孩子在备考阶段出现哪些症状,是家长必须重视和及时干预的?

答: 可以从几个方面观察:

- 身体方面:如果孩子身体上出现严重不适,如:头晕、头疼、一看书就晕,并且自我缓解不了,这就是很严重的躯体问题。有些孩子考前因压力焦虑会出现肠胃道问题,拉肚子腹泻、一紧张就上厕所,还有的孩子会出现疼痛问题:肩痛、背痛、肚子痛,这些都是常见的考前躯体化的表现。这些问题如果得不到有效缓解,时间长了是需要去就医的。
- 情绪方面:观察孩子在这段时间情绪是否有很大的变化,比如原本乐观开朗的孩子一下子变得抑郁悲观了,这可能是压力带来的情绪反应。也有一些孩子情绪波动很大,原来情绪比较稳定,但这段时间容易发脾气、情绪太过起伏,如果情况严重可以寻求专业帮助。
- 认知功能的改变:突然出现很简单的题目做不出来,注意力不能集中,还有很多钻牛角尖的认知影响了他的考试。

家长对自己孩子的情况都比较了解,需要特别关注的是孩子一些特别反常的行为举止或情绪,一旦有一些明显的迹象,建议家长尽早去专业医院进行咨询。

问 7: 孩子考试发挥不稳定,情绪波动比较大,家长应该如何有效引导孩子?

答: 其实考试发挥不好、成绩不稳定的因素有很多,家长应该和孩子一起来分析一下,各种情况要区别对待。如果是心理原因,很多时候是由于备考的心态影响了他的考试成绩,我们可以通过寻找一些缓解考试焦虑的方法,这个过程中要多支持多鼓励,少去说教。可以和孩子说:“一两次的成绩波动是很正常的事,并不意味着你的中考就会考不好。”当家长能够比较稳定、有力量地去告诉你你信任他的时候,其实对孩子来说是很好的支持。但也有些家长会对孩子说教,建议尽量避免在关键的时刻说一些“你怎么那么脆弱,你怎么那么不成熟”等等大道理方面的说教。

问 8: 孩子如果过于在意同学之间的对比或评价,家长应该如何合理引导?

答: 在引导前家长应该先思考一下,为什么孩子会特别在意和同学之间的比较或评价。相信没有孩子天生就无缘无故地去和别人比,是不是我们的生活环境或他的成长经历里会有这样的声音告诉他“你要去比”。如果家长自己也有这方面潜移默化的引导,是需要尽量避免的。

在中考前的这段时间里,家长应该尽量淡化竞争的概念,而注重为孩子建立以“我”为主的策略,所以家长需要和孩子讨论的是在他的能力范围内可以达到什么目标(分数、学校、进步)等,而不要太多去涉及他人,给孩子一个基于自己发展的目标。

问 9: 孩子如果过于担忧考得不好,上不到目标学校,家长如何进行正向鼓励?

答: 家长首先需要发自内心地先问问自己是否焦虑?如果家长焦虑,那就先处理自己的问题。其实家长是否焦虑很容易判断,比如你给孩子定的目标学校有没有备选方案?尤其是如果考得不好,家长是否能坦然接受这样的事实?

如果家长的心态比较放松,建议可以站在自己的角度和孩子进行沟通,说说你对这些目标学校的看法,可以客观地帮孩子分析每个学校的优缺点,主要是告诉孩子,中考的结果固然重要,但并不是只有一根独木桥,重要的是让孩子提前对可能出现的不理想的结果有预先的了解,而不是完全回避,才能更加坦然地去参加考试。

中考在即,家长的心态,很大程度上将决定孩子的情绪,家庭里良好的氛围,也是孩子考试中充分发挥水平的重要前提,希望家长们自己首先放下包袱,用微笑和关怀来作为孩子的坚强后盾。

专家讲座回放可扫码观看

讲座主题:中考将近,如何轻“心”上场

