

中考临近， 考生有压力怎么办？

家长注意做到这几点

随着中考临近，最近王先生发现女儿小雅(化名)回家后常常情绪低落，对学习提不起兴趣，还特别敏感，动不动就发脾气，把自己关在房间里不和家人沟通。王先生既着急又无奈。

遇到这样的情况，家长怎么应对？宁波市江北中心学校初中部副校长马丰元指出，作为家长，除了关注孩子的学习成绩、做好后勤保障，还更要关注孩子的情绪，在日常生活的细节中，帮助他们调节情绪，耐心陪伴他们走过这段特殊的关键时期。



□现代金报 | 甬派 记者 马亭亭



想让孩子学会独立 家长不妨先“示弱”



分享人：宁波市海曙区古林镇藕池小学教师 吴意静

转眼间，女儿已经读小学四年级了，回顾自己对她的教育，我自认为是“一路向前”的。自女儿出生后，我的眼里全是她，捧在手里怕碎了，含在嘴里怕化了。女儿一直很依赖我，时刻黏在我身边。

我一直为这样的结果沾沾自喜。直到有一天，我下楼倒垃圾，上来时发现女儿哭得稀里哗啦。这一情景终于把我一棒击醒：孩子毕竟已经五岁了，我不能再这样教育下去了，否则，女儿真的要被我养废了。

自那以后，我专注于培养女儿的独立能力，让她做力所能及的事。比如：教她自己整理玩具，自己学穿衣服，帮我递我需要的物件，帮我给她爸爸传话等。当她成功完成每一件事时，我都会极兴奋地夸赞她。渐渐地，女儿的小眼神里充满了自信和喜悦。她开始慢慢地脱离我，喜欢待在一个角落里，默默地做着自己喜欢的事。我深深地领悟到：教育孩子，放手是一个很重要的步骤。

有教育专家说过：有的父母会守望孩子，让孩子主动成长；有的父母替孩子做事，让孩子被动成长。所以说替孩子包揽包办，无疑是搬起石头砸自己的脚。这样看来，强势的父母容易养出懦弱的孩子也不是没有道理了。

在以后的教育中，我忘不了在孩子面前示弱。比如：某个童话故事我看过忘了，你能不能帮我讲讲？哪个物品我不知放哪里了，你能不能帮我找找？在厨房剥豆子时，趁机说自己剥得太慢，你能不能一起加入？每次女儿总能信心满满地来帮我。在她小小的身体里，我看到了满满的责任与担当。

印象最深的是有一次我在包饺子，女儿主动地跑过来，要求让她一起包，我爽快地答应了。她忙不迭地拿起饺子皮学着我的样子包起来，没想到还包得像模像样。我不禁掏出了手机，“咔嚓”拍下了女儿生平包的第一个饺子，并附文“你女儿包的饺子”，当即传给了在外工作的她爸。女儿开心得手舞足蹈。接下来，她包的饺子，一个比一个精美。

因此，家长教育的方法要结合孩子的实际，扶放有度。学会适当“示弱”，放手让孩子独立做事，才能充分挖掘孩子的潜能。



问：如何有效陪伴孩子？

答(鄞州区首南第一小学西校区301班 陈璐涵家长)：不要总想着改变孩子。在难得的亲子时光里，不要总想着说教、督促与唠叨。除了原则性问题，其他事情，家长们可以抓大放小，多给孩子一点自由的空间。比如，多陪孩子做他们喜欢的事情，尝试着与孩子一道玩乐，看他喜欢看的书，做他喜欢做的游戏。理解和尊重才是教育的起点。

此外，家长要全情关注孩子动态，尽量对孩子事事有回应，了解孩子言行背后的内心需求。

面对孩子的情绪 家长这三种方式不可取

约翰·戈特曼在《孩子，你的情绪我在乎》一书中指出，家长面对孩子的情绪，往往有四种不同的应对方式，其中有三种都属于“非妥善处理”的范畴。

缩小问题型家长 “没什么大不了的”

为了让孩子配合家长，尽快消除不良情绪，家长可能会选择物质奖励、语言安慰的方法，告诉孩子“成绩不理想没什么大不了的”。家长关注的是问题的解决，而不是孩子的情绪。用轻描淡写的方式对待孩子的问题，是对他们情绪的忽视，是对负面情绪的一种逃避。长期在这种环境中长大的孩子，他们不善于进行情绪的

自我调节。

压抑型家长 “你哭/发火/摔东西也没用”

压抑型家长不只是漠视孩子的情绪，他们甚至表现出对孩子负面情绪的厌恶。比如孩子在因为考试流泪的时候，家长生气地训斥：“都这么大了有什么好哭的！”这样的家长，关注的不是孩子的情绪，而是孩子的行为。家长错误地认为“哭是一种好的行为，哭就是一种坏的行为，长大了就没有哭的资格和权利”。心理学研究表明，压抑型家长养育的孩子，自尊水平比较低，情绪调节能力差。

放任型家长 “那就算了”

有些家长为人父母后会变得心软，尤其是看到孩子伤心、自责、愧疚的时候，就觉得孩子做什么都是对的，做什么都是可以原谅的。这类父母看起来能接纳孩子的情绪，但没有把情绪分为积极与消极，会让孩子分不清对错，意识不到行为的界限。凡事只考虑自己，不考虑别人，不利于孩子健全人格的发展。

家长们要知道，孩子需要鼓励和支持，而不是批评和责备。有的时候结果不理想，我们要关注过程，只要孩子在努力、在坚持、在钻研，一样也应该得到父母的肯定，这样结果会向着好的方向发展。

处理孩子情绪和压力问题时 家长宜把握四个关键词

临近中考的初三家长们除了做好后勤保障工作外，在处理孩子情绪和压力问题时要把握四个关键词。

稳定

为了让孩子能够心无旁骛、情绪稳定地投入到复习中，家长们需要特别留意日常生活的节奏，尽量不要在这个时候做出大的改变，比如突然调整作息时间、改变饮食习惯或是增加家庭活动的频率。稳定的日常规律能给孩子带来一种情绪层面的安全感，使他们在熟悉的环境中学习，从而减少不必要的干扰和压力。

适度

很多家长在大考前三句不离考试、三句不离学习，以此督促孩子抓紧时间，提醒孩子不要疏忽大意。家长们需要知道，孩子已经历了一天紧张而繁重的学校生活，回到家

里，他们特别需要其他的新鲜感受。我们应该给孩子营造一个自然的生活环境，轻松的交流氛围，切忌唠叨。当然，不主动说不等于不说，而是要适时、适度。适时是指在孩子们休息放松、心情比较好的时候，在传递理解中切入。

积极

家长应避免使用消极的、否定的语言，如“不要紧张”“不要出错”等。这些语言本意是安慰孩子，但往往可能会让孩子更加紧张。家长可以将负面的担心转化为积极正向的词，比如担心孩子考试前丢三落四，可以这么说：希望某某同学考虑问题周到、全面、细致。

接纳

当考试临近，孩子可能会经历一系列复杂的情绪。特别是在面对如此重要的考试时，可能会出现紧张、焦虑甚至不

安的情绪。这些情绪的出现是正常的。作为家长，此时此刻，要耐心倾听孩子的感受。给他们一个安全的空间，让他们表达自己的担忧和不安。不要打断他们，也不要急于给出解决方案，只要静静地倾听，让他们知道他们的感受是被看见的、被理解的。

家长们在调节孩子的情绪时，要让孩子能够感受到家庭永远是孩子休息的港湾，父母永远都是孩子最坚实的依靠。等孩子情绪稳定之后，再根据孩子的需求和他一起面对问题。

当然，如果孩子情绪低落、兴趣降低的持续时间已经连续两周以上，那家长务必要引起高度重视，孩子不仅仅是情绪上的不高兴，有可能心理状态已经很不好，需要及时寻求专业人士帮助。