



责任编辑 / 项颖 / 于国涛

家有高三生,家长很焦虑,该怎么做心里很没底 不妨听听瑞安中学新高三段长李敏给出的建议 家长要三多 更要三少

新学期临近,这意味着又一批学生进入高三,即将正面迎接高考。从看着师兄师姐高考到自己正式迈进准考生这一行列,这一过程如箭上弦,准考生心理无疑也经历了一个质的变化。不仅学生如此,学生家长也跟着学生一同进入高三“备战状态”,家有高考生,作为父母该怎么做,许多家长心里感觉很没底。

对此,记者采访了瑞安中学的新高三段长李敏,李段长根据多年来对学生的了解和交流,对准高三家长提出建议,要“三多”更要“三少”。

多关心生活,少关注成绩

高三这一年,大型的模拟考至少会有十几次,考试时间一般为两天,大多数学校考后还会对成绩进行排名次,划重点线、本科线、专科线等等,这样一来,学生在考试中面临的压力非常大。学生会很关注自己的成绩,家长更是如此。不过,李敏建议,家长要学会避免正面直接关注孩子的成绩,在考试结束后少问甚至不问学生的成绩,成绩可以通过其他渠道获得,以减少对学生的无形压力。

比起关注成绩,家长应该更多地关心孩子在考试期间的的生活情况,多关心和交流考试中存在的问题,帮助其寻找

应对的办法,鼓励其克服困难。尤其是一些住校的学生,一周才回家一次,而一些家长在孩子回家后一见面就问成绩,问完成绩之后就又开始数落孩子:你看谁谁谁家的孩子,这次考了全班前三呢。殊不知这样的语言,让孩子芒刺在背,非常容易招致他们的反感和叛逆,就不想再跟家长更多地交流了。

此时,最好从其他渠道入手与孩子进行沟通,譬如班级发生了什么事,学校最近有什么活动之类的。当然,如果孩子能主动告诉家长自己的考试成绩,这说明家长与孩子的沟通是顺畅的、成功的。

不要轻易求助心理医生

进入高三,孩子的心理压力增大是很正常的现象,要排除心理上的障碍,最好的医生就是学生自己。要给自己的孩子寻求疏导和倾诉的机会,千万不要动不动就去看心理医生,这样反而会给孩子造成心理暗示,暗示自己的心理出了严重的问题,这样是不对的。但是一旦发现确有异常和严重的心理问题,则不必讳疾忌医,大胆坦然面对,求助心理医生。

而家长要做的是尽量为孩子创造一个温馨的家庭氛围,让孩子能全身心投入紧张的复习中。李段长说,曾经有一名高三生,在高考的时候,父亲出轨,家里闹离婚,本来好好的一个家庭,面临着分崩离析的状况,这使孩子本来脆弱的心理受到了严重的打击,导致他在高三患上了抑郁症。夫妻关系和睦,家庭关系和谐是对孩子精神最好的教育,所以,家有考生的父母要尽量创造轻松舒适的家庭环境。

多交流,少责骂

一些学生进入高三后,一回家就会无端发脾气,感觉看谁都不顺眼,记者身边就有朋友经历过这样的阶段,她说主要是刚进入高三,孩子在生活和学习上不适应。李敏说,出现这种情况时,家长就要加强与孩子的沟通交流,排解孩子心中的苦闷,引导孩子走出困境。

有些学生可能会心理焦躁,原本活泼好动,忽然变得少语寡言,不愿意与父母交流,这种现象如果持续时间过长,那是非常危险的,家长应该要想办法,多与孩子交流,或求助他人,特别是孩子认可信任的人,比如他信任的老师,孩子一直以来敬佩的长辈、亲戚,孩子一直以来关系很好的同学等等。

有些家长抱怨自己的孩子到了高三就是不听话,爱顶撞。这可能是由于家长与孩子的交流中没有讲到孩子

的点上,没有走进他的心灵深处,即缺少与孩子的共同语言,但是要想改变这种现状并不是一朝一夕的事情,需要一个长期的过程。李段长建议,这时候作为父母的首先要反省一下,放下做父母的架子,与孩子进行一次平等对话,促膝长谈,这样的效果往往比责骂好。

有些孩子对父母报喜不报忧,因为一旦讲出自己的丑事或坏事,往往会受到父母的责骂,这样就产生了抵触和防御的心理,这种情况更需要父母与孩子的良好沟通。多多进行平等的相互交流比任何的灵丹妙药都好,孩子出现严重的心理问题,往往是因为没有疏通和宣泄的渠道造成的,给孩子寻找一个倾诉心里话的渠道,找到一个共同的话题,在轻松的氛围中化解心理问题。

多陪伴,少打探

进入高三后,家长对孩子的期望会大大增强,大多数家长希望孩子能把所有的时间花在学习上。马上就要高三的小泽最近颇为焦虑,之前父母的家教一直很严,现在要高三了,每次要出门,妈妈就像盘问犯人一样打听自己的行踪,还说要高三了,不要浪费时间浪费在无谓的事情上,要抓紧时间学习,你看你表哥,去年他高考的时候,可是几乎把所有的时间都花在学习上呢。如此念叨不停,让小泽十分郁闷。

其实这样的“唠叨”容易引起学生的反感,作为父母应该让孩子安排好自己的学习时间,给他一个合理的自由时间。一定要抽时间多陪伴,高三一年的陪伴便是家长能给孩子最好的教育。在李段长之前任教的一届学生中,有一对父母做得很好,他们每天抽时间陪孩子打半个小时的羽毛球,周末陪孩子登山一个小时,这样持续一年的陪伴交流,使孩子在学习和生活上都有很大的进步,最后顺利考取了理想的学校。

(吴超琪)