

家有考生 更要会爱



资料图片

作为初三、高三学生的家长,在孩子临考这一年经常会面临这样那样的困惑。为了更好地帮助家长答疑解惑、寻找方法,记者日前专门走访了河南省青少年研究专家咨询委员会委员、郑州大学国家心理咨询师培训中心首席讲师王萍。

王萍老师长期从事家庭教育和心理健康研究,具有很强的理论功底和实操经验。以下是她对初三、高三学生家长提出的一些指导性建议。

晚报记者 郑学春 实习生 毛玺玺

“当家长,要明确自己的角色”

提到家有考生这个话题,王萍开门见山、一下就打开了话匣子。她说:“作为初三、高三学生的家长,找准自己的角色定位非常重要,而多数学生家长对此把握不准。在孩子成长的道路上,谁是成长的主体?到底是家长还是孩子?答案其实应该很明确:家长应该是支持者而非主宰者,是协助者而非控制者。”

王萍认为,只有找到家庭教育的根本出发点,才能有针对性地教育孩子、帮助孩子。否则,出发点错了就会引起一系列问题。“家有考生的家长就更应该注意到这一点,只有搞清楚家长定位才能解决后续问题。”

在孩子临考这一年,家长是否要陪孩子写作业、陪孩子复习?甚至丢下工作专门来做孩子的“坚强后盾”?对此,王萍说:“这个问题不能一概而论,要把这种二元定位问题灵活化,跳出非此即彼的思维模式。因为陪孩子的目的是为了不陪,陪孩子学习或复习是为了让其养成良好的学习习惯。如果孩子已经养成了这种习惯,就完全没有必要再陪孩子这样复习,丢下工作专门陪考更是一种很愚蠢的做法。家长要去掉‘替代性’心理,才能真正有效地帮助孩子备考。”



找准角色定位后,还要分清哪些问题是孩子的问题,哪些是家长的问题。对于后者,家长的困惑多出现在情绪问题上。俗话说:“语言比行动快十倍。”情绪具有极强的感染力,家长面对孩子备考往往会产生担心、紧张、焦虑甚至恐惧的心理,这在无形中给孩子造成更大压力。家长首先应该改变这种心理要以正常的、积极的心态去面对。

其实,天下父母没有不爱孩子的。而一

“孩子初三了,但学习成绩还是上不去,这可该怎么办?”面对家长这样的焦虑,王萍老师给出了一个“尖锐”的反问:“家长到底是要分数还是要孩子健康成长?”

当然,既要分数又要孩子健康成长是最好的状态,但不少家长在二者的取舍上还是会倾向于分数。殊不知,这种心态的流露很容易从心理上创伤了孩子。比如说孩子考了79分,家长是应该看到了孩子通过努力、取得了79分的收获?还是紧紧盯住孩子失掉的21分?这个问题会表明你到底是一个接受型家长还是不接受型家长。初三、高三的孩子在紧要关头,更需要接受型家长的呵护。因为接受型家长教育出来的孩子是阳光、积极、上进、有受挫能力的,而不接受型家长教育出来的孩子很容易走极端:要么是唯唯诺诺、胆小、没有创新、自卑,要么就是具有攻击性、非常自

王萍建议考生家长,首先要给孩子情感上的支持:告诉孩子父母永远是你最坚实的支持者,明确传递出“爱不会因为分数高低而改变”的信息;其次,要从心理技巧上入手,想

“爱孩子,要有爱孩子的方法”

项调查数据则显示,很多学习成绩不太好、内心封闭的孩子在接受心理辅导时最终都会说出一个问题:“爸爸妈妈不爱我。”一边是天下最无私的母爱(包括父爱),一边却感受不到这种爱,这是因为很多家长“不一定会爱您的孩子”。

对此,王老师举了一个例子——有些住校的孩子平时与父母接触不多,只有在每周一次接送孩子的过程中,父母才有机会与孩

子进行沟通。父母经常说“这周末就要考试,不要再贪玩了”、“时间不多了,要赶快抓紧时间复习”这类的话,还是说“孩子,妈妈相信你,只要你尽最大努力就好了,分数高低都不影响妈妈对你的爱”。显然,后者更能让孩子感觉到父母的爱。“临考这一年,家长更应该懂得把爱传递给孩子,让孩子保持良好的心理状态,孩子才有可能给家长带来意想不到的惊喜!”

“要分数,还是要孩子健康成长”

过努力、取得了79分的收获?还是紧紧盯住孩子失掉的21分?这个问题会表明你到底是一个接受型家长还是不接受型家长。初三、高三的孩子在紧要关头,更需要接受型家长的呵护。因为接受型家长教育出来的孩子是阳光、积极、上进、有受挫能力的,而不接受型家长教育出来的孩子很容易走极端:要么是唯唯诺诺、胆小、没有创新、自卑,要么就是具有攻击性、非常自

我、冲动、蔑视社会规范等。王萍说,家长一定要把眼光放长远,因为父母的终极目标应该是让孩子健康成长,而不是一味地为了让孩子取得一时的高分。要让孩子在是试错中“体验式”成长:孩子洗碗要允许孩子把碗打碎,想要孩子取得高分就要允许孩子有不断进步的过程或接受孩子平时考试的暂时落后。

“有压力,孩子学习才会有效率”

尽办法适当帮孩子减压。比如从观念上引导,要经常对孩子说分数并不能决定命运。带孩子一起运动、看书、听音乐,选择孩子喜欢的方式来排解压力等;再者,要想办法帮孩子找到好的学习方法:如在平时学习中,要引导孩子养成建立纠错本的习惯、告诉孩子复习时要抓主干,把主要知识串起来,知识框架清晰了,应考才能做到心中有数。另外还要安排好作息时间,保持充足睡眠,不能搞疲劳战术。必要时,要请专业老师对孩子进行适当辅导。

当然,对于考前仍丝毫不上心的孩子,家长也要告诉他(她):“人的一生紧要处只有几步,中考、高考对其未来发展尤为重要。”王萍说,对孩子来说,压力过大或过小都不是最佳状态,适度有些压力能够帮助孩子提高学习效率。

此外,她认为,饮食营养、考前心理问题,也都应该引起家长重视。“临考这一年,家长有些困惑是正常的,但孩子的路最终要靠他(她)自己走!只有以正确的方法和心理来面对,家长才能与孩子共同成长!”

热烈祝贺郑州日报、郑州晚报《新课改专刊》试刊号出版

同贺单位

- 郑州新东方培训学校
- 郑州联大外国语学校
- 郑州陈中数理化培训学校
- 上海第三方教育·红旗数学
- 郑州蓝博教育·张清波英语
- 郑州大山外国语学校
- 郑州睿源外语培训学校
- 光华鼎力教育集团郑州培训中心
- 郑州独树培训学校
- 郑州锐林辅导学校
- 郑州国华高考补习学校
- 郑州流碧高考补习学校

- 郑州3Q外语培训中心
- 美途国际文化学校
- 郑州丁老师文化培训学校
- 郑州市冯特职业培训学校
- 北大青鸟郑州志远计算机职业培训学校
- 摩托罗拉工程学院河南授权培训中心
- 汇众教育郑州游戏校区
- 郑州教育对外交流服务中心
- 河南电大出国留学服务有限公司
- 河南华源教育咨询服务有限公司
- 河南农大一鸣出国留学服务有限公司
- 河南腾达出国留学咨询服务有限公司

- 河南中安留学咨询服务有限公司
- 郑州仁华数学培训学校
- 郑州新概念外语培训学校
- 郑大名师辅导学校
- 超脑力国际训练机构河南总部
- 郑州新世纪高考补习学校
- 河南建业外国语中学
- 孔老师艺术生文化课补习学校
- 清华园高考教育
- 列奥纳多·国际·美术教育
- 郑州卓尔高考文化课补习中心
- 郑州湖清医学高等专科学校

- 郑州大学西亚斯国际学院
- 郑州布瑞达理工职业学院
- 河南职业技术学院
- 郑州电力高等专科学校
- 郑州交通技师学院
- 河南华源教育咨询服务有限公司
- 郑州国际工商专修学院
- 天星教育网

(排名不分主次)