

■关注考前焦虑系列报道之②

孩子考前焦虑往往和父母有很大关系

专家:多做后勤少聊成绩,“心灵鸡汤”可能起反作用

“医生,我睡不着,一闭上眼,就看到自己高考考砸了。”近日,正在读高三的小晨(化名)在父母的陪同下来到宁波市康宁医院,走进了考前焦虑心理咨询夜门诊的诊室。

接诊小晨的刘纪猛医生说,从门诊情况来看,和小晨一样,很多孩子面对即将到来的中高考都觉得“压力山大”。分析焦虑的成因,往往和父母有很大关系。



A.

“妈妈眼里只有我的学习” 模拟考退步后,她整晚睡不着

小晨很疲惫,黑眼圈分外明显。

“医生,她这样不睡可不行啊。前阵子模拟考已经退步了,再这样睡不着,高考肯定考不好。要不要吃点安眠药?吃药会影响成绩吗?”小晨的母亲在旁边急切得很。

“你出去,出去!”小晨突然暴躁地冲着母亲吼。

小晨已经整整半个月没有睡好了。

半个月前的模拟考,她发挥失利。“跟平时比,在全年级的排名一下子掉了80多名。我之前成绩很稳定的,考211大学没问题。”

从那天起,小晨开始失眠。“熄灯后躺在床上,一闭上眼,就看到高考考砸了,我妈呼天抢地。”小晨痛苦地把头埋下去。

睡不着,她心里很着急,可越急越睡不着。就算睡着了,也噩梦连连,梦到考砸了。

咨询后,刘纪猛了解到,小晨的焦虑很大一部分来自父母。

“我妈眼里只有我的学习。除了学习,什么都不让我做。我想整理下书桌,我妈就冲过来让我赶紧放下。多背个单词,高考可能多一分。”

“上次考得差了,我妈表面没说什么,可我知道她很不高兴,也很担心,经常唉声叹气。”

“我妈把我的时间排得很满,她让我一定要好好冲刺。”

刘纪猛发现,小晨的父母尤其是母亲,确实给了独生女很大的压力。

在心理咨询时,刘纪猛更多地给小晨做正向引导,改善她的认知偏差。具体来说,让她相信自己有能力考好。一次模拟考说明不了什么,只要正常发挥,她有能力进入理想的学校。

同时,他请小晨的父母也务必配合,尽可能营造轻松的氛围,不要反复提模拟考失利和高考的重要性,一起帮助小晨缓解紧张。

链接

刘纪猛,男,副主任医师,心理学硕士,国家二级心理咨询师,宁波市康宁医院情感专科后备学科带头人,宁波市医学会精神病学分会青年委员,上海市精神卫生中心进修半年。从事临床、教学、科研等工作10余年,主持及参与多项课题,在精神专科核心期刊等发表论文10余篇。

擅长抑郁症、焦虑症、强迫症、双相情感障碍等常见精神疾病诊治及预防,擅长认知行为治疗技术。

B.

运动健将评上“希望之星”后慌了 每分钟心跳竟达112次

临近高考,成绩下降导致焦虑很好理解。可是,小朱(化名)的情况却刚刚相反。上周,他也来看刘纪猛的夜门诊。

“医生,我经常心跳很快,感觉心脏都要跳到身体外面了。以前跑步冲刺都不会这样。”小朱无助地说。

测试之后,刘纪猛发现小朱每分钟的心跳达到了112次。正常人的心跳大概在60-100次/分钟。除了心悸,小朱近一个月来还时常觉得胸闷、头晕、注意力不能集中。这是典型的焦虑反应。

父母带小朱做了体检,发现身体“硬件”并没有问题,才决定带他来看心理门诊。

咨询中,小朱回忆,自从拿了“希望之星”后,自己就“明显不对劲了”。

小朱是个阳光男孩,也是学校有名的运动健将,最拿手的是短跑。成绩方面,高三下学期之前一直处于“平平”状态。高三下学期以来,成绩突然“逆袭”了,每次模拟考的排名都在大踏步向前。

五一假期前,小朱被评为全班唯一的“希望之星”。

这本来可喜可贺,小朱的父母也喜出望外。他们经常唠叨:“男孩子就是后劲足,你现在在后劲开始发挥出来了,一定要不遗余力”“你再冲一把,重点大学有希望”“你都评‘希望之星’了,很有希望的”。

对小朱来说,这些“鸡血满满”的话却成了紧箍咒。“我好怕,怕达不到他们的目标,怕让大人失望。我好怕下次考得差了,爸妈觉得是我不够努力。”

小朱说,一想到这里,自己就会突然心跳得很快,会反复想“不进步,就辜负老师和爸妈了”。

支招

多做后勤,少聊成绩 空话套话式鸡汤会起反作用

高考临近,父母怎么在家中营造轻松的氛围,让孩子尽可能“轻装上阵”呢?刘纪猛给出了几条建议。

首先,父母要多做后勤、少聊成绩。尤其面对孩子的成绩波动,父母要平和和坚定,不要心理活动比成绩波动还厉害。迎考阶段要多做后勤工作,尽量少聊成绩。

其次,父母适当转移注意力,家里尽量保持常态。迎考阶段,父母不要“太热情”,比如给孩子猛做补品,很精心地准备饭菜等。这些都会无形中给孩子压力。父母可以转移自己的部分注意力,家里最好的状态是——保持常态。父母先放松,孩子才可能跟着放松。

另外,多问孩子需要什么。迎考阶段,父母可以多问问孩子,需要父母在力所能及的范围内提供什么支持或帮助。不要好心办坏事,反而给孩子增加负担。

很多父母为了让孩子放松,经常会跟孩子说“心灵鸡汤”,比如“考差了也没关系”。刘纪猛说,这样空话套话式的鸡汤有时会起反作用,不如不说。孩子如果意识到父母说这话时明显言不由衷,会放弃和父母做深入沟通。有的孩子情绪敏感,会觉得父母没法和自己“共情”,不在乎自己。

他建议:“说套话空话,不如聚焦具体问题。比如,孩子这次考差了,那不要说考差了没关系。而是引导孩子分析原因,是否需要父母提供帮助。”

分析

亲子交流长期只聚焦学习成绩 父母如何面对“状况”很重要

在刘纪猛日常的门诊中,像小晨和小朱这样的案例有很多。“很心疼孩子,中高考的压力本来就很大。他们不但没有从父母那里得到正向的能量和情感支持,相反,还承担着来自父母的压力。”

冰冻三尺,非一日之寒。刘纪猛分析,从临床案例看,这些孩子的父母对孩子的学习要

求一直很高,亲子交流长期只聚焦在学习成绩上。越是高考临近,父母的压力越大,孩子也倍感“压力山大”。

有孩子形容:“我一考好,我妈就眉飞色舞。我一没考好,我妈虽然不打我骂我,但就一直挂着一张脸,一句话也不说。”

“问题往往早就存在了,只

是因为重要的考试放大了焦虑。”刘纪猛说,在家庭中,孩子作为弱者,从小就在观察、学习、模仿父母面对“状况”时的反应和处理方式。有一些反应和方式已经内化到自己。如果长期以来父母面对生活中的“状况”总是表现得焦虑、手足无措,会给孩子造成难以改变的影响。

记者 王颖 通讯员 李湘兰