

焦虑的考生背后往往有个焦虑的家长

如何克服考试前焦虑,亲子沟通“聊生活大于谈考试”

本期「班主任茶座」嘉宾

点评专家 徐晓虹(宁波教育学院教授、市领军拔尖第一层次人才)
班主任 徐春香(镇海区龙赛中学教师)
班主任 周金中(镇海中学物理高级教师)
班主任 王飞(镇海区立人中学副校长)
主持人 胡波(镇海区九龙湖中心学校教师)



从左到右依次为胡波、王飞、周金中、徐春香、徐晓虹

考前若过度焦虑 可以找人倾诉、跑步、唱歌

嘉宾们同时也给考生们送上建议。点评嘉宾徐晓虹以翔实的数据和国内外的大量研究,告诉大家正视焦虑、接纳焦虑,“考前焦虑是每个考生都会有的正常反应。心理研究表明,适度的焦虑可以激发考生的兴奋性,增强学习的积极性和自觉性,提高注意力和反应速度,促使考生发挥出最好的水平。”但是,如果过度紧张,不仅不能发挥正常的水平,还会使注意力和记忆力衰退,影响复习和考试。

高三班主任徐春香,同时又是国家二级心理咨询师,她说,考生缓解焦虑的办法很多,比较简洁好用的是倾诉。“很多问题,其实并不需要去解决,只要说出来,就会轻松很多。憋在心里,会越来越复杂,越想越严重。”

考生可以向父母倾诉,如果怕家长担心或者不理解,可以向同学或是老师倾诉,老师不仅是很好的倾听者,也会给出比较合理的调整建议。“班主任跟孩子朝夕相处,对孩子的了解可能比父母还要深入细致,所以老师给孩子的对策也许会更合理、更容易操作。”

此外,适度的情绪宣泄也可以缓解焦虑。“可以来一场安全而酣畅的运动,大汗淋漓后,焦虑情绪会得到很好的释放。也可以弹琴、唱歌、画画,或者找一个适宜的地方,放声大哭或大笑;也可以大吃一顿美食,甚至买件心仪的物品等。”

考试时临场焦虑 可用“深呼吸放松术”等

如果在考场上,一拿到试卷,出现大脑一片空白的情况,像这种临场焦虑该怎么应对?徐晓虹和徐春香都给出专业的心理放松术,有“健脑操”“想象放松术”“深呼吸放松术”“肌肉放松术”等。

比如,可以先看看窗外的风景,看窗外的蓝天、绿树,然后闭上双眼,想象最让自己感到舒适、惬意、放松的情境。这就是想象放松术,

深呼吸放松术,也就是瑜伽呼吸术,即身体尽量放松,用鼻吸气,用嘴吐气,连续做几次平静而深邃的呼吸,可以让人平静下来;肌肉放松术,即双手紧紧握拳20秒,然后缓慢放开,重复几次,如果不在考场,也可以尝试其他部位的肌肉放松练习。

“我的一个学生曾经在中考科学结束后跟我说:一拿到科学试卷,手就一直抖,越克制越抖得厉害。当时好紧张,因为科学是我的强项啊,我还指望着科学给我加分呢!我突然想到考前班会课上老师说过的几个方法。于是我干脆闭上眼睛,想象大草原上美好的风景,几分钟后,我的手不抖了。于是,我开始做题,从最简单的题目开始,一边做一边对自己说‘这题目那么简单’。后来就得心应手了,我感觉发挥得挺好的。”王飞说,这位同学采用了“翱翔法”快速让自己的情绪平复后,又用“化简法”,让自己的思维活跃起来,迅速适应考试节奏。

人生是漫长的,考试只是暂时的,嘉宾们最后都祝愿家长和考生们调整好心态,做好充分的准备,顺利度过这艰难而又充实的考试季,考出理想的好成绩!

这些“雷区”不要踩 过分唠叨、期望过高、过度关心

“很多学生在参加升学考时,最大的心理压力不是来自知识储备不足,而是家长!家长的种种考前焦虑会影响孩子,催生孩子的焦虑情绪。”王飞曾连续好几年同时担任两个班级的班主任工作,他总结了考生家长很容易踩到的几个“雷区”。

比如,过分唠叨。有的父母会沉不住气:“离大考没几天时间了,你复习得怎么样”“临阵磨枪,不快也光”……这种唠叨无意中在家里制造紧张气氛,给孩子造成一种压力。

又比如,期望过高。有的家长会考前对孩子说:“我对你要求不高,你只要考上某某高中(某某大学)就可以了!”“你只要像某某一样就行了!”貌似树目标,事实上,当家长的期望过高,超出孩子的能力,就会给孩子造成压力。

再比如,过度关心。孩子临考前,有些家长每天问孩子:“今天想吃什么”,家里电视也不看了,说话

也不敢大声。“这其实是另一种极端,即极力掩饰焦虑,嘴上不说,但表现出来的行为却让孩子压力倍增。”王飞说,“其实家长应该分散一下对考试的注意力,该干嘛仍然干嘛,在饭桌说些其他话题,给孩子放松一下,会更好。”

班主任徐春香补充说,有的妈妈这段时间琢磨着给孩子增加营养,给孩子吃人参、虫草、海参或是抗疲劳的保健品等,其实没必要。“着意加强营养,本身就是一种考试重要性的暗示,容易增强孩子的焦虑。另外,短时内营养突然加强,也容易扰乱孩子的内分泌系统,进而影响孩子的植物神经系统,以至引发过度焦虑。”

嘉宾们一致认为,家长有考前焦虑情绪是正常的,但一定不能在孩子面前表现出来,而是应该内紧外松,在言行上保持常态,做好稳定孩子情绪的压舱石。

家长可以这样做 陪散步、聊美食、关注孩子状态

周金中在多年的教学中发现,很多高中生认为家长对于学习上的建议和认识都很有限,考前谈学习徒增焦虑和反感。那么,这段时间,家长有什么是可以做的呢?周老师给出以下建议:

家长可以陪孩子运动,比如饭后散步,休息日去家附近打会羽毛球等;陪孩子一起吃饭,聊聊美食等。“少聊学习为好,除非孩子主动说起。”

除了陪伴,家长要关注孩子的心理状态并及时反馈给班主任和任课教师。“解除考前焦虑不应该是单打独斗,班主任的解压谈话、学情分析,任课老师的个性化疏解,都会起到意想不到的作用。比如我2017届有个学生,高三下学期的每次活动课,她都要我陪她去操场跑步;去年有个学生,每次大考前都要找心理辅导老师倾诉,高考前也不例外。

他们都平安地度过考前焦虑危险期。”

如果家长和老师都不能缓解孩子的焦虑时,还是要求助专业医生。“千万不能讳疾忌医,很多时候健康医生的‘中药’、心理医生的‘安慰剂’都能派上大用场。任何时候都不能断了孩子‘求助’的路,考前焦虑最怕的是‘学生无助’!”

徐春香老师也提醒家长,千万不要被“别人家的孩子”带偏。“父母们不能看着某些同学特别努力而且效果很好,就盲目地催促自己的孩子跟人家节奏一样。每个孩子的特点不同,学习节奏自然不会整齐划一。况且,进入五月,孩子的整体知识结构已基本形成,此时要做的就是如何以稳定的心态发挥自己的实际水平,最不可取的做法是看着别人努力自己异常焦虑却无法付诸行动。”



5月迎考季,焦虑几乎是每个考生和家长都会有的正常反应,关键是不能过度紧张。5月21日晚直播的“班主任茶座”,吸引了众多家有考生的家长,嘉宾们金句频频,给出了很多实用的建议,“讲得好”“接地气”“很有帮助”,互动区里观众纷纷留言点赞。

“班主任茶座”由宁波市教育局、宁波教育学院主办,宁波大学园区图书馆、宁波市班主任专业发展指导中心和《现代金报·宁波教育》承办,就家庭教育中的热点、难点、痛点,请我市优秀班主任进行线上线下的分享,为广大家长提供公益性的家庭教育指导服务。

现代金报一甬上教育 记者俞素梅文刘波摄影傅卫平