



一半以上的家长有考前焦虑

这样的考前『优待』可能是家长的考前潜在焦虑
饭菜做得丰盛一点 路过房间小声一点
一份3000人参与的调查显示



□现代金报一甬上教育 记者 钟婷婷 樊莹

A 数据

临近期末考试,陪孩子复习成了许多家庭的大事。“双减”后的首次期末考,家长有考前焦虑吗?近日,本报记者做了一份调查问卷,参与人数近3000人。我们结合采访的案例,邀请业内心理专家进行分析,希望能给家长们带来一些思考和帮助。

初三家长的“焦虑值”并不是最高的

这份调查问卷面向中小学生的家长,参与调查人数近3000人。面对考前是否焦虑的“灵魂拷问”,选择“是”的家长有51.68%,选择“否”的家长有48.32%。

有考前焦虑的这些家长,他们的孩子分别是几年级的?数据显示,小学一二年级占比14.13%,小学三至六年级占比35.13%,初中七、八年级占比34.94%,初中九年级占比15.8%。

北仑区教育局心理教研员张越对调查数据进行分析:“小学三至六年级家长的‘焦虑值’很高,这是意料之中的。因为在这个年龄段,孩子成绩分化不是很明显,很多家长秉承‘不能让孩子输在起跑线上’的理念,认为只要足够努力、足够勤奋,就能取得高分,这

很容易引起家长的焦虑。”

按常规理解,初三学生家长可能是最焦虑的。但从数据上看,家长的焦虑从三年级开始,一直延续到初二,到初三后渐渐趋于平缓。张越开玩笑地说:“初三家长陪着孩子经历了这么些年的大考小考,慢慢意识到孩子的好成绩不能只靠熬时间、刷题海,还受到孩子本身天赋水平、知识基础,以及家长应考情绪、教养方式等各种因素的作用。他们在找准优势的同时也接纳不足,学会用平常心应对各种考试。”

需要提醒家长的是,如果孩子进入初三阶段,家长仍然过度焦虑,甚至连孩子如何开展复习都得按父母制定的计划进行,那就需要反思,是时候把孩子未来的人生还给孩子了。

B 提醒

潜在的焦虑“转嫁”家长后知后觉

调查中,我们还发现有一部分家长并没有意识到自己的焦虑,张越向记者分享了一个案例。

小歆在宁波某小学读三年级,平时比较乖巧。一次随堂测试,小歆只考了80分,她放学后不敢回家,跑到老师办公室哭得泣不成声。原来,小歆此前因为疫情居家隔离了14天,妈妈担心网课学习会影响到女儿的学习成绩,于是早早地就跟小歆说,就算在家学习,你也要考出高分。小歆哭着对心理老师说:“以前只要成绩考得不理想,妈妈就会要我拿着试卷分析原因,把错题弄清楚了才能吃饭。以前我还能考个90分,这次只有80分,妈妈肯定会打我了……”

心理老师在与小歆妈妈交流时,小歆妈妈并不认为自己焦虑。但是小歆的妈妈通过语言、行为对孩子的学习结果

进行施压,似乎是把自己潜在的焦虑“转嫁”到了女儿身上,反而让孩子心理承受不住了,这是非常值得家长们反思的。

在“你是因为什么原因感到焦虑”这个多选题中,77.51%的家长选择“孩子的学习态度不够积极,或学习效率低”,53.35%的家长选择“孩子的学习成绩没有达到我的期望”,选择“其他孩子都在鸡娃,我也很焦虑”的只有6.69%。可见,“高期待”是引发“高焦虑”的重要因素。

张越老师说道:“可能在一部分高焦虑的家长眼里,孩子不管怎么努力都不够积极,这背后其实是高期望值带来的高焦虑。如果这些家长不断否认和压抑自己的焦虑感,往往会直接把焦虑体现在行为和语言上,就像小歆妈妈一样,用隐藏性的教育方式迫使孩子疯狂学习,对孩子身心带来不良影响。”

C 现状

近六成家长承认 焦虑影响了亲子关系

调查中,近六成家长承认焦虑影响了亲子关系,还有23.61%的家长表示“影响了自己的工作”。这样的案例,余姚市兰江中学专职心理老师郑伟威就曾接触过。

“老师啊,晚上检查孩子作业,发现错题比之前多了!”

“老师,这次孩子数学单元考试分数低了很多啊,上次能拿90多分,这次刚刚上80分,该怎么办呀……”

最近,八年级的小星(化名)妈妈给班主任打了三次电话,且一聊就是一个多小时。这位家长在电话里抱怨:“儿子在家学习不用心,总是要玩一会儿学一会儿,说他两句还不高兴,跟家长闹情绪。”

几天前,她发现孩子没做完自己额外布置的拓展作业,跑去客厅看了半个多小时的

电视,一气之下直接把电视插头拔了。母子俩为此大吵了一架,之后,儿子拒绝沟通,用沉默反抗。

这段时间,母子之间只能小心翼翼交流。担心孩子为了赌气不好好备考,小星妈妈操心到上班心情也受到影响。但事实上,据班主任了解,小星算是温和、自律、好学的孩子,七年级到八年级学习成绩稳定。最近单元考试考差了,因为试卷难度提升。班主任认为:“这些都是正常的波动,不用太担心!”

“每个孩子在漫长的成长历程中,有属于自己的节奏,比如有的孩子自主能力不强,学习最好有父母管教和监督;而有的孩子独立性强,不喜欢被督促。家长的强行干涉,反而不利于孩子成长。”郑伟威说。

专家建议

摆正自己的位置

宁波市教科所副所长、宁波市心理名师杨娜强调了家长科学应对考前焦虑的重要性。“尽管我们说‘父母是孩子最好的老师,是孩子第一任老师’,但‘老师’和‘家长’的角色还是有本质的区别,不能混为一谈。”杨娜建议,家长首先要做的是摆正自己的位置,学会理解和信任孩子,逐步让孩子自主安排。

其次,察觉自己的情绪,保持平常心。一些家长知道孩子要考试了,就饭菜做得丰盛一点,路过房间小声一点,营造一种特殊的氛围。但恰恰是这样的“优待”,让孩子潜意识感觉到这件事很重大,压力感随之而来。

杨娜建议,家长要学会合理调整期望值,适时调整自己的教育方式保持适度焦虑。通过询问和倾听,及时了解并满足孩子备考过程中的需要,鼓励并肯定他们所付出的努力。家长尽可能给予孩子积极的评价,不需要把鼓励和最后结果关联在一起,鼓励代表着对孩子尽力的认可,与结果没有必然的联系。

试试“五步法”

余姚市心理援助协会会长、中意宁波生态园实验学校副校长励娜给家长支了一招,临近期末,不善于沟通的家长,多用爱的眼神和亲切的肢体语言来表达关心。

具体可以参照以下五步:1. 全神贯注地倾听;2. 用简单的词语回应他们的感受;3. 说出他们的感受;4. 表达自己的感受;5. 提出具体的要求。对于青春期的孩子,其实做好前三步,孩子的情绪就可以缓解。

此外,家长可以在考试前,和孩子谈谈自己对考试的看法:考试只是对你前一阶段学习状况的一次总结和回顾,只要坦然面对,考出正常的水平就可以。最重要的是不忘记考试之后的分析、总结、思考和改变,这样一来,不管是优秀,还是不令人满意,都会是一次让自己变得更好的成长机会。