

期末成绩揭晓后,这些话千万别对孩子说!

家长语言杀伤力排行榜 你了解吗



期末考试已经结束,成绩单也将陆续发到学生手上,考试成绩对孩子们能否愉快地过寒假有着重要影响。近期,宁波市奉化区中小学心理教研员姜红霞老师,组织了几名心理老师分别在小学、初中和高中近100位学生中做了个调研:期末考试以后,你最不想听父母说的话是什么?

姜红霞老师按照这些话对孩子的心理杀伤力等级进行了分类和排序,希望家长们看一看,对照一下:你是否曾对孩子说过这样的话? □现代金报 | 甬上教育 记者 马亭亭

第一级:批评责骂型

“怎么考得那么差,连优秀都没有。” ——三年级的小美
 “才考了这么点分?你怎么学的?你怎么这么笨?” ——初二男生小林
 “为什么考这么差?再不好好学就要垫底了,考这么差你一直在干什么。” ——高二男生小蒋

孩子们的感受和想法:

很委屈,我明明很努力了。
 自己的努力和付出未被父母认可,觉得自己学习不好。

第二级:惩罚威胁型

“你考不好的话,我让你天天做试卷!” ——五年级男生小宇
 “考得这么差,把你养的鱼送人好了,养什么养!” ——四年级女生小菲
 “一天到晚就知道抱个手机玩,成绩都掉到什么样了,从现在起,把你手机没收了!” ——高三女生小颖

孩子们的感受和想法:

考试没考好和我养的宠物有关系吗?
 只要考试没考好,我就什么都不配拥有。

第三级:粗暴归因型

“我就知道你每天玩来玩去的,肯定考不出什么好成绩!” ——四年级男生航航
 “你就考了这么点分数?!你看上学期有这么低吗?还不是一天天玩手机玩的。” ——成绩名列前茅的小肖
 “是不是平时给你的生活费太多了,尽想着吃喝玩乐,看看你的成绩都成什么样了!” ——高一男生小楠

孩子们的感受和想法:

发挥失利不能抹杀我日常的成绩!
 每次努力过后若没考好,被归咎到学习态度问题,就会感觉自己无论努力不努力,父母只看成效而忽略了过程,且对于除自身以外的客观因素不加考虑,就好像自己即使尽力而为也得不到认可。

第四级:多方比较型

“你看看别人怎么考得那么好,你再看看你自己考的,真丢脸。” ——四年级女生小乐
 “考得这么烂,让我在别人面前丢脸。我以前可是班长,哪像你这样!” ——成绩名列前茅的小张
 “考得这么差,还不如你弟弟。一天天的,在学什么啊?” ——成绩名列前茅的小赵

孩子们的感受和想法:

总是拿我跟人家比,让他当你们的儿子好了!

第五级:全盘否定型

“你这样的分数,把你送回老家好了。一天天的,家务不会做,学习也不会,要你有什么用?” ——成绩名列前茅的小陈
 “看看你这分数,以后找不到工作,我看你怎么办!” ——初二男生小语
 “就你这垃圾成绩就别上大学了。” ——高二男生小纪

孩子们的感受和想法:

委屈,难过,不被理解而感到生气。
 读专科也挺好的。

第六级:情感绑架型

“我每天供你吃供你穿,天天累死累活的为了什么?你怎么这么不争气啊!” ——数学成绩不够好的小闾
 “你对得起我和你妈吗?我们天天起早贪黑的全是为了你!” ——初二男生石头
 “你这样的成绩怎么样去参加中考,怎么去参加高考,以后怎么在社会上混,你这样怎么对得起我起早贪黑陪着你?” ——初三男生小军

孩子们的感受和想法:

感觉对不起他们,有失落感。
 感觉在父母面前抬不起头,好像自己有罪。
 成绩不好就不配得到他们的爱。

第七级:人格侮辱型

“这次就没有一科考好的,你还是别上学了,上学也是浪费钱。” ——六年级男生小轩
 “你考得这么差,你这个没用的东西。” ——五年级女生小醒
 “就这么点分数,还有脸在这儿玩!” ——平时学习比较用功的小何
 “就这么点事你都做不好。你还能干嘛?我们还指望你干嘛!” ——初二男生小纪

孩子们的感受和想法:

我真没用。
 我真的很糟糕,是个没用的人,什么都做不好。
 爸爸妈妈不爱我。

如何与孩子谈成绩 可参考以下4点建议

语言是有魔力的,你漫不经心说出去的话,可能对孩子是毁灭性的打击;如果家长能理解孩子的感受,好好与孩子谈论考试成绩,或许这会是你与孩子建立良好关系的好时机,通过有效的讨论来激发孩子学习动机,培养孩子积极自信的心理品质。家长可以怎么说怎么做呢?姜红霞老师整理了以下四点建议。

关注过程而非只看结果

很多家长对成绩存在不合理的认知模式:成绩差=天天不努力、不认真=一直在玩。事实上,影响考试成绩的因素有很多,既有平时的学习态度、方法,也有临场的发挥等,家长不能因为孩子成绩不理想就否定他前期所付出的努力,这会让孩子觉得自己的努力毫无意义,父母根本不关心自己平时的付出。正确的做法应该是通过期末考试来引导孩子反思这一学期的学习过程,改进学习方式,以此为契机来制定下一学期的学习目标和计划。

理解共情而非宣泄愤怒

面对不理想的期末成绩,很多家长感觉对孩子的期待都落空了,忍不住宣泄自己的不满和愤怒。但面对不理想的成绩,孩子其实比家长更在意,他们的内心特别需要家人的安慰和鼓励。这个时候家长应先平复自己的情绪,再跟孩子有所共情。看到孩子失望的表情,可以说“看起来你对自己的成绩不太满意”,面对孩子闷闷不乐的样子,可以问问孩子“你是不是不太开心”,对于年龄较大的孩子,默默的关注也是一种共情。

提供支持而非剥夺权利

因为孩子的考试成绩没有达到期待的水平,很多家长往往会借此剥夺孩子的权利,比如心爱的宠物、各种兴趣活动等,想通过惩罚来激发孩子学习的动机,但事实上,这样的做法只会让孩子感觉自己是父母学习的工具,从而对学习产生厌恶与反感。

考试失利时,孩子最需要的是父母提供支持,这里的支持既有情感上的支持,如鼓励孩子继续努力,相信孩子会进步等,也包含行为上的支持,如协助孩子一起分析成绩不理想的主要原因,制定假期里查漏补缺的计划等,这样的支持才是提升孩子成绩的有效途径。

就事论事而非无限放大

当我们与孩子一起讨论考试成绩时务必明确:这一次讨论的内容是期末考试这件事,评价的是孩子在学习中的行为。直接否定孩子的话语,只会让孩子产生自我怀疑,次数多了,就会认为自己什么都做不好,一旦形成这样的信念,孩子今后连尝试的信心和勇气也没有了。因此,在面对考试成绩时,一定要记住“就事论事”,和孩子一起讨论学习过程中他有哪些有效的方法,存在哪些错误的行为和需要改进的行为,让孩子看到,通过努力自己是有能力获得进步和成功的,让孩子认识到,我只是这次考试没有考好,而不是我这个人不好。