

中高考进入倒计时,心理咨询师做客南阳日报党媒访谈厅——

为考生和家长送来心理调适指南

本报记者 李辉 张飞 文/图

目前,备受家长和学生关注的高考、中考进入倒计时,不少学生家长拨打本报热线咨询心理调节问题。考前如何保持平和的心态,家长如何正确处理亲子关系,在心理健康共建共享之路上家庭成员如何共同成长?在“5·25”心理健康日即将来临之际,5月23日上午,河南省现代家庭教育研究院常务理事、国家二级心理咨询师朱彦军受邀做客南阳日报党媒访谈厅,就心理健康和家庭教育问题进行专题访谈。

该访谈通过“南阳日报”新华社现场云、“南阳日报南阳头条”视频号、“直播南阳”抖音和快手等平台同步直播,截至目前总浏览量已超过10万人次,网友发出的咨询和疑问,嘉宾也予以线上解答。



朱彦军(右)做客南阳日报党媒访谈厅

调整心态 避免焦虑

再有两周时间高二的学子就要迎接高考了,我市的中招考试也将于6月下旬进行,那么在备考前的这段时间,学生们应该如何调整自己的心态,避免焦虑或紧张的情绪呢?

朱彦军在访谈中表示,焦虑是一种常见的情绪反应,适度的紧张是可以的,能够激发应变能力,提高思维活跃度和做事效率,不必担忧。但是,过度焦虑就会导致一些不良反应,比如失眠、食欲不振,甚至出现心慌、胸闷、腹泻、头痛、感冒等。

“考前减压,是最有效的处理策略,平静、愉悦的情绪能让人的记忆力提高20%。在考试成绩中,心理分大约占到30到50分。”朱彦军说,学生可以试着从以下这些方面进行调整。

考前减少学习新知识,保持一种积极的应试状态。适度、有针对性地刷题,做与自己能力相匹配的中等难度的题,目的是为了保持应试状态,维持调取信息、分析问题、解决问题的能力。如果不会做或做错了,可以对照答案,重点分析错误或者不会的原因,寻找有效的解题路径。

学会减压和放松休息。如果有潜在的压力或焦虑,可以寻找有效的减压方式,比如听听相声小品、大声喊叫、捶捶枕头、把内心的苦恼写出来再撕碎扔掉、找家长或者能理解自己的人聊聊天、必要时哭一哭、适当体育锻炼等都可以;做到有效的放松,维护良好的休息状态,可以放一点

轻柔的音乐,身体平躺,放空大脑,想一想青青的草地、辽阔的田野、清澈的湖水,也可以做腹式呼吸放松术、肢体拉伸放松训练等。

每天给自己积极的暗示。心理学家巴甫洛夫认为,心理暗示是人类最简单、最典型的条件反射。每天早起告诉自己“今天状态不错,加油,我一定可以的”。

做完一套试卷奖励自己休息几分钟,跑跑跳跳都行,但不要看手机;睡前坐在书桌前,什么也不做,回想自己一天的收获,有哪些还不够好,用笔记下来,提醒自己“明天一定会更好!这样做,没问题”;如果感觉着急或者没劲了,可做自我放松训练和意象对话,引导自己进入一个平衡的状态。

“泡澡也是不错的解压方法,在洗澡水里加入薰衣草、玫瑰、天竺葵等具有镇静身心作用的芳香精油,有助于舒缓压力。适当的体育锻炼能调节植物神经、放松心情、转换思维。”朱彦军说,考前如果出现翻来覆去睡不安稳,也不要紧,只要躺下休息,心境是平静的,体力也不会消耗太多。

朱彦军建议,进考场前可以找个相对安静的地方坐下来或靠着一棵树,做自我放松和意象对话,闭目养神,积极乐观地进入本科目的思维感受中;考试后,不管好坏,都要放下,也不用去对照答案,应该放松心神或散散步,准备下一场考试。

陪伴助力 关怀适度

孩子参加大考,家长也不亚于经历一场考试。作为陪伴助力的家长,在衣食住行日常管护和亲子关系培养上应该如何做呢?朱彦军主张,父母要和孩子一起建立家庭统一战线,共同迎战考试,互相包容理解。

孩子是一线战斗员,父母是孩子最坚强的后盾,家长要与孩子一起做好考前、考中、考后工作。开一次家庭会议,倾听、了解孩子的实际情况和感受,创造相对常态而平和安静的家庭环境,有助于孩子平心静气、情绪稳定地进行考试准备。

提醒或陪伴孩子适度娱乐或运动,如做俯卧撑、跳绳、打羽毛球等,有助于孩子消除疲劳,焕发精神。也可以听听轻音乐,看看轻松的电视节目等。

避免对孩子过分关注。有些家长一会儿给孩子冲杯热牛奶,一会儿给孩子送块西瓜,有的家长甚至在孩子旁边陪读。这种过度关怀的做法容易使孩子产生压力,适得其反。

准备一个小药箱,常用的感冒、胃肠紊乱的药物经常备用。协助孩子做好考试物质准备,把准考证、橡皮、小刀、格尺等准备好。家长和孩子一起预设可能的意外应对解决方案,如果没有做好,不互相埋怨和指责,而是想怎么补救。

“只要尽力就行了!”调查显示,很多高考、中考成绩佼佼者的父母,在考前就只说了这一句话。”朱彦军表示,考试期间要确保孩子饮食健康,不要给孩子吃大鱼大肉,最好是平时吃什么就吃什么,爱吃什么就吃什么,做到营养均衡就好。

相互理解 共同成长

除了考试,日常亲子关系的培养和维护也贯穿在生活的方方面面。朱彦军表示,在家庭教育方向、内容及方式上,家长更应该清楚青春期阶段孩子身心成长的特点。

初中阶段的孩子大多14岁左右,这个阶段是人格发展的初期阶段,到底做个什么样的自己、怎么适应未来的社会生活,他们还在摸索中。心智还不成熟稳定,但自尊、自主、自我意识已经觉醒,对于别人的评价、看法很敏感,常常对自己不够满意,很容易情绪波动,出现紧张不安和激烈对抗的情绪状态。

家长在和孩子相处的时候,需要注意孩子想要独立自主的尊严但实际能力不足的情况,尤其在面对重大事件决策、大型考试的时候,要和孩子以平等身份商量讨论。

青春期最大特点就是独立自主的自我意识觉醒,这是人格塑造和心智逐渐成熟的阶段。这个时期孩子有自尊、自主、自我三大需要,要建立比较合理的亲子关系,最重要的是沟通,沟通是拉近和打开孩子心灵的最佳途径。

朱彦军说,家长首先要学会问和倾听,问孩子对当前某件事有什么看法和感受,在孩子表达想法时,要耐心倾听,不要提前下结论或点评;要学会接纳,听孩子说完,不要立即表达自己的看法,即使孩子说的内容有明显错误或不足;要学会帮助孩子处理情绪,孩子的意见不合理或错误,不要急于辩论和指责,要先找到这些看法的出处和依据,对其中的不良情绪优先安抚,等情绪平稳后再讨论具体修改意见;要客观提出意见和建议,用启发的方式让孩子思考其考虑问题的漏洞和欠缺,引导其转变思维方式;达成共识,提出落实的方案和保障措施,以及必要的奖惩。

倡导和谐心态,崇尚健康心理。无论是家长还是孩子,相信换位思考、耐心倾听、相互理解、共同探寻成长的亲子之路,必能收获平稳健康的良好心态,让“心智”导航,助推心灵的飞翔。③9

