

- 妈妈带着女儿去做心理咨询,结果医生诊断“女儿正常、妈妈焦虑”;
- 为祝孩子“旗开得胜”,妈妈竟然买回红色、绿色、黄色三件旗袍——

高考前焦虑的家长们

本报记者 吴艳

今天,距离高考只有5天了!

孩子马上就要参加高考了,很多家长比孩子还要紧张。

有的家长竟盘算着孩子高考的时候,自己穿什么衣服更吉利;有的家长专门请假在家,走路、说话都小心翼翼……

“不敢和孩子说话,不敢提及高考的话题,担心影响到孩子。”家长张丽说。

“每天都要检查孩子的身份证,放在枕边才能睡着。”家长董丽华说。

女儿“心理正常”妈妈“中度焦虑”

张丽的女儿小雪是一位复读生。去年高考,小雪的成绩刚过本科线。生性要强的小雪想再复读一年,希望通过自己的努力考上一个理想的大学。

近半年来,张丽发现小雪越来越不愿意说话了,不仅和同学之间交流少了,和父母也很少沟通。

想到曾经活泼开朗的女儿,张丽心里忐忑不安,担心孩子因为学习压力大,而影响考试成绩甚至身体健康。

张丽想着和女儿谈谈,却又担心加重小雪的负担。因此,每次小雪放假回家,她都是小心翼翼地和孩子聊天,就怕哪句话说得不对,惹女儿不开心。

上周,小雪给张丽打电话,说是想请两天假,回家休息一下。

接女儿回家的路上,张丽一直追问小雪回家的原因。

“是不是身体不舒服,要不要去医院?”

“没有不舒服,就是想回家歇两天。”

“马上就要考试了,随便请假可不好。”

“我就是在学校待烦了,回家换个环境,调整一下心情。再说了,在学校也是复习,回家也是复习,不都一样吗?”

“那哪能一样呀?别人在学校里,遇到不会的题可以随时问老师,你在家爸妈也辅导不了你呀!”

“你绕来绕去,不就是想知道我为什么不愿意在学校里待吗?我告诉你,就是因为我和同学闹矛盾了,心情不好,想回家调整一下心情。”

小雪和妈妈说完这句话,就闭上眼睛不再说话了。

张丽内心依然很不安,她觉得女儿的状态很不好,担心女儿产生厌学情绪,就联系了心理医生,带女儿去做咨询。

经过心理医生的诊断,小雪心理正常,张丽却属于中度焦虑。

原来,小雪是累了,不愿和妈妈多说,而这在妈妈的眼里,就成了孩子性格变了,“不想交谈”。

小雪在学校的确和同学闹了点矛盾,想回家休整两天,再以积极的心态投入到学习中。



考场外的家长們 (资料片)

在张丽眼里,女儿却是产生了厌学情绪。

在心理医生的帮助下,张丽才意识到自己的问题,因为过度关注女儿,对孩子缺乏信任,才变得格外敏感。

请假在家陪考时刻“盯”着孩子

市民刘明鑫和老公都是公务员,家境较好。夫妻二人都是重点大学的毕业生,当年上学时,属于学霸级别的学生。因此,他们格外在意女儿的学习成绩。

他们的女儿晓敏成绩也不错,每次考试都是班级前十名。临近高考,刘明鑫每天都要给女儿打电话,询问考试成绩。刘明鑫觉得:女儿的分数应该还能再提升一些。

5月中旬,晓敏从外地的学校回到家中。她告诉妈妈:“学校里吃不好,班里很多同学都申请回家复习了,我也要在家里复习待考。”

晓敏回到了家中,刘明鑫

也紧跟着向单位请了20天假,她要在家陪女儿,直到考试结束。

刘明鑫请假在家陪考,单位领导不高兴,女儿也不领情。晓敏对妈妈说:“我感觉你在家就是专门监督我学习的。我看书时总感觉有一双眼睛在盯着我。”

刘明鑫很苦恼,谁家要是没有高考生,谁家就不会真真切切地体会到高考前家长的焦虑。

“我家女儿高考,这是她人生最重要的一个战场。你说我能掉以轻心吗?无论请多少天假,我也得陪着女儿。”刘明鑫有些委屈地说。

孩子在家这些天,刘明鑫内心无比焦虑,她觉得距离高考越来越近了,女儿的状态却不好。

“我瞧谁家的孩子都比我家孩子好。每天看着孩子不哼不哈的样子,心里着急还不能说。话说重了,她不学了,跟家长闹情绪。我只能好言好语地哄着,问问你吃了没,想吃什么,这几天累不累……关于学习的话,我一

个字不敢说。”刘明鑫说起来一脸苦惱。

希望孩子“旗开得胜”妈妈买回三件旗袍

儿子高考前一周,董丽华的生活重心便从工作转换到每天关注孩子的学习生活了。

她不敢和儿子多说,就经常向别的家长请教,考前家长应该怎么做。她得到的答复,无非是尽量让孩子保持好心情,睡好、吃好,不要给太大的压力之类。

高考的前一周,董丽华的亲友开始在微信群里不停地给孩子发“加油”的图片和祝福语。董丽华虽然也回应大家的好心,但内心却一直很忐忑。

只有在吃饭的时候,董丽华与丈夫才有聊天的机会。他们总会有意无意地聊到学习上,这似乎已经形成一种固定思维模式。明知道这样不好,但是岔开话题,聊着聊着就聊回来了。

6月1日上午,董丽华看着手机又问丈夫:今天几号了?她

居然怀疑手机会出现日期错误的情况。

晚上睡觉的时候,董丽华总会检查一遍孩子的身份证,拿出来看看,又放回包里。她总感觉这个东西会不翼而飞的。将儿子的身份证放在客厅里不行,还要把它放在枕头边,她才觉得安稳了些。

离考试时间越近,董丽华越觉得六神无主,她总是情不自禁地想:假如孩子考不好怎么办?是复读呢,还是随便将就上个大学呢?

董丽华听别人说,为了给孩子讨个吉利,有的家长烧香许愿,有的家长则特意穿旗袍,祝孩子“旗开得胜”。

“高考第一天,要穿红色,寓意是高考开门红;第二天要穿绿色,预示着高考一路绿灯,勇往直前;高考第三天,要穿黄色或灰色的旗袍,预示着高考生的前程一片辉煌。我虽然知道这是一种迷信,但还是花数百元钱网购了三件旗袍,打算送考时穿。唉,就为了求个心安吧!”董丽华说。

心理医生支招放下心理包袱

记者了解到,临近高考,许多家长产生了焦虑情绪,为此到医院心理门诊进行咨询的家长人数大增。

沧州中西医结合医院心理科医生潘欣彤指出,高考前,许多家长出现了焦虑情绪,孩子的压力有一部分来自于家长。

潘欣彤建议,高考前,考生家长应该放下自己的心理包袱,从以下三方面入手帮助孩子备考。

第一,家长应该认识到,如今,高考不再是决定前途命运的唯一途径。决定一个人能否成功也不再只看学历。除了有能力、坚强的意志、顽强的精神、健康的人格、乐观的心态也是成功必不可少要素。家长不要将全部心思都扑在孩子的考试分数上,孩子的健康成长是个综合概念,家长要更多地关注孩子能力的培养和健康人格的塑造。

第二,父母应当转移注意力,别把目光时刻放在孩子身上。考生家长要知道,高考是孩子的高考,家长只要起到辅助作用即可。过度关注,代表着家长的焦虑,这无形中也会影响孩子。家长应多与孩子沟通,让孩子把心里的话都说出来,温馨、轻松的家庭氛围有利于孩子保持良好的精神状态。

第三,马上就要高考了,家长们需要认清的现实是,孩子的成绩基本上已经定型了。家长们需要做的就是如何让孩子在高考中,发挥出自己的真实水平。制订合理的目标,这样可以让家长和孩子保持平和心态,减少双方的挫折感。日常生活中,家长应弱化对考生成绩的关注,可陪伴考生适当进行体育运动,缓解其紧张情绪。