

2024心事咨询室

孩子们坚持到底
爸妈永远是你坚定的后盾!

爱是深深的理解和接纳。给予孩子理解和接纳,就是给予孩子爱的力量。随着2024年高考拉开帷幕,家长们关注的焦点也落在了一年一度的高考上。本期来信,是几名为孩子高考颇感“焦虑”的家长。他们为孩子考试状态担心,但为避免影响孩子,隐忍寻求最合适的沟通办法,真的是很棒的父母!华南师范大学心理热线负责人袁杰老师不仅为家长们一一答疑解惑,还用家长们的来信,践行了他的“爱的三步曲”理论,帮助了一位“资深”求助者。

来信 1

你好,我的孩子性格开朗,成绩一般,自律性一般,不属于学霸,也不属于差生!考前开始,孩子为了让自己放松一点(估计美名),会手机看小说或者视频看到比较晚。但高考在即,沟通需要比较谨慎,我该怎么跟孩子针对放松这一点进行沟通呢?

回信

你好!作为高考生的家长,你知道沟通需要谨慎,也主动寻求帮助,非常好。最近,电视剧《我的阿勒泰》非常火热,原著作者李娟在直播中的表达也非常通透。我借作家李娟的一段话来回答你的疑问。她说,“快乐是我的性格,但悲观是我的认知。快乐是我的情商决定的,悲观是我的智商决定的。”借用李娟

的思路,可以这么说,“孩子成绩一般,自律性一般,不属于学霸,看到消极的一面是你的认知,是你的智商决定的。”这说明你的智商不错。如果你选择看到孩子积极的一面——“性格开朗,也不属于差生”,看到孩子用“手机看小说或者视频看到比较晚”是“为了让自己放松一点”,这就是高情商的表现了;而认为孩子“为了让自己放松一点”的说法只是“美其名曰”,这是高智商的表现。

高考开始,作为家长,希望你选择“高情商”的沟通方式,而不要选择“高智商”

的沟通方式。因为高情商的方式提供情绪价值,加强情感连接,缓解考前压力;而高智商的方式斗智斗勇,可能引发误解,激发亲子矛盾。高情商的方式,是选择相信孩子,看见孩子看小说刷视频背后的心理需求。然后可以跟孩子说,“孩子,你这几天看小说刷视频比较多,爸妈知道是因为你压力比较大。考前压力大,是正常的,所有学生都一样,也说明你很重视高考,说明你心里有数。放松放松可以缓解压力,如果你还有压力的话,跟爸妈说说也行,爸妈永远是你坚定的后盾。”

来信 2

你好,高考季,我家孩子的情绪感觉最近有点逆反,有时候都不太愿意跟家长沟通,我们也担心说太多对他情绪不好,所以就顺着他,不知道这个做法对不对?

回信

你好!孩子要参加高考了,说明孩子已经基本成年了。从父母的视角看,孩子有点逆反,不太愿意沟通;从孩子的视角去理解,孩子是在慢慢形成自己的

自我意识,希望父母不要说教太多,渴望父母理解、接纳和尊重自己的感受。

“顺着他”是不得已地顺着,是被动的,是无奈的。被动也是缺乏力量的。与其被动“顺着他”,不如主动给予理解、接纳和尊重。人本主义心理学之父罗杰斯说,爱是深深的理解和接纳。给予孩子理解和接纳,就是给予孩子爱的力量。有了父母爱的连接,孩子的焦虑感也会下降。

高考开始,父母也不要紧盯着高考,可以看得更开阔一些。比如,可以跟孩子说,“高考来临,也意味着你长大成年了,有了自己的思想,爸妈不会再像以前那样说那么多,我们会学习尊重你的想法和感受,也相信你能应对成长过程中的挑战。十八岁是出门远行的年纪,勇敢地向前走吧!”这样类似的话语是在提供理解和接纳,为孩子的内在成长助力。

■策划:林波
■统筹:王娟
■采写:新快报记者 王娟
见习记者 陈钰涵
实习生 独忻

2024心事咨询室

你的心事 我会听!

主办单位:广东新快报社

协办单位:

华南师范大学心理热线团队
广东省青少年心理健康志愿服务总队
承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

① 点击下方链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NOr>

② 邮箱:

xkgy202208@163.com

③ 扫码参加:



来信 3

你好,在高考备考和应考期,发现孩子半夜起床上厕所的次数比较多(平时不会,现在一两次),有时候想起床吃一点褪黑素来安定睡眠,可能是有点紧张焦虑导致,家长该怎么疏解他的焦虑情绪呢?

回信

你好!孩子这段时间半夜起床上厕所,是因为考前的紧张和焦虑。你非常准确地理解了孩子背后的心理压力。孩子有时候想起床吃一点褪黑素来安定睡眠,说明孩子在采取行动应对自己的焦虑,家长给予支持就好。

作为家长,可以跟孩子说,“有报道说最新的科学研究发现,考前睡眠不佳跟考试的成绩不相关。考前睡眠不太好也是普遍存在的情况,睡不着可以闭眼躺着休息。躺着闭目养神,也能达到休息的效果。不用因为睡不着本身而焦虑,既然睡不着那就尊重和接受自己身体的信号,趁着脑子还清醒的时候,复盘一下白天的知识点。等脑子电量用完了,不知不觉就睡着了。试着休息吧!”

袁杰老师:三位家长,再次感谢你们的来信。昨天,我还用你们的来信帮助了一位女士。

我没有直接回复多次发出类似求助的F女士的问题,而是选择邀请她一起为三位家长提供帮助。在跟我一起提供帮助的过程中,F女士从求助者的低能量状态中跳出来,进入高能量的助人者状态,她就增加了一些活下来的意义感。另一方面,三位求助的家长也成为了助人者,帮助了求助的F女士。

我结合大量心理咨询的经验、中国传统文化以及自身的成长经历,提出了“爱的三步曲”理论,爱的第一步是缺爱同时向外界索取爱,很多心理问题和困扰都出现在这一阶段。爱的第二步是,如孔子说的“君子反求诸己”,如王国维说的“蓦然回首”,从向外转到向内求,爱自己,自己理解和接纳自己,接纳不完美的自己。爱的第三步是走出自我,再次转身向外,去爱他人,帮助他人。这也与王安石的思想一致,他说,“爱己者,仁之端也,可推以爱人也。”我邀请F女士跳出爱的第一步,在爱的第三步去帮助他人,她也许可以更爱这样的自己一些。

我和这位女士的对话如下:

F女士:我活着好累啊。

袁老师:今天高考,我还要帮助高考学生和他们的家长,你也跟我一起帮帮他们吧!

F女士:帮不了。

袁老师:“你好,高考在即,最近我家孩子的情绪感觉有点逆反,有时候都不太愿意跟家长沟通,我们也担心说太多对他情绪不好,所以就顺着他,不知道这个做法对不对?”这是一位妈妈发给我的问题,你帮我想怎么回复吧,试试看。

F女士:对的,适度引导孩子,让他自愿谈心。

袁老师:好的(点赞点赞点赞)

袁老师:“你好,我的孩子性格开朗,成绩一般,自律性一般,不属于学霸,也不属于差生!接近高考了,最近孩子为了让自己放松一点(估计美名),会手机看小说或者视频看到比较晚,高考在即,沟通需要比较谨慎,我该怎么跟孩子针对放松这一点进行沟通呢?”这是另一位家长的问题,你也帮忙想想哈。

F女士:陪他一起,好好沟通。

袁老师:第三个家长的问题:“你好,准备高考了,发现孩子半夜起床上厕所

的次数比较多(平时不会,现在一两次),有时候想起床吃一点褪黑素来安定睡眠,可能是有点紧张焦虑导致,家长该怎么疏解他的焦虑情绪呢?”你帮忙看看这个家长怎么回复哈。

F女士:知道了。

袁老师:你想想看,尽量帮忙回复一下,试试吧。

F女士:告诉他成绩不重要,要让他开心。

袁老师:嗯,我会参考你的回复,给这三位高考生的家长回信,感谢你的思考和帮助。你一开始说帮不了,第三个问题说不知道,但你最终都提供帮助了。也许你可以在帮助别人的过程中短暂地跳出自己的困境,有了一丝活下去的力量。

