

家有高考生 父母如何做好心理陪护?

马上就要高考了,高三学子们一方面想要争分夺秒地利用好最后冲刺期,另一方面在心态上会出现不同程度的心理波动。作为高三学生的家长朋友们,面对高考,可能和孩子一样紧张,有的甚至比孩子还要紧张。那么,身为家长如何帮助孩子应对心理波动?我们又该如何应对自身情绪变化,从而更好地协助孩子做好冲刺期的心理陪护呢?我们给您如下建议:

1

做一个“敏感”的父母,学会觉察自身心态变化并及时调整

人与人之间的情绪是可以相互影响的。很多时候,我们深有体会,孩子今天是开心的,我们就跟着开心和放心;孩子今天是愁容满面的,我们既担心又小心翼翼,生怕哪句话说得不对。同样,家长的情绪也会影响到孩子。在高考前,你是否一方面为孩子太过紧张、焦虑而束手无策,另一方面又在心里暗想,这孩子很像你或者你的爱人,你们在遇到类似的压力事件时,也是这样的反应居多,这其实就是家长的情绪对孩子潜移默化的影响。所以,高考前,我们如果想要做好孩子的心理陪护,首先需要反思和觉察我们自身的心理有没有太过焦虑和紧张?我们有没有变得比以前更爱唠叨?询问?偷偷观察?又或者是吃不下、睡不着?比如,你是否一边对孩子说:“没有关系,考砸了我们也可以接受”,但却在行为上见不得孩子做与高考无关的事情,心理总是觉得“现在是高考期间,不要浪费时间,不要玩手机”。你是否还会在高考期间不自觉地喜欢问孩子一些与学习有关的事情?其实,在你询问的过程中,是在寻求安慰自己的信息和线索,主要是平复自己的焦虑。殊不知,这样做反而让身处考试高压环境中的孩子还要分心去安抚你们,他们会因为感觉到你们的焦虑而更焦虑。

高考期间,学生焦虑紧张情绪本就比较普遍。有研究表明93.32%的考生在中高考前一个月内都会出现不同程度的焦虑反应,97.91%的考生在考场上都会出现焦虑紧张,93.5%会因为高考的压力以及每天做太多的卷子而感到心力交瘁,容易陷入焦虑情绪或情绪低落状态,67%高三学生由于学业紧张可能会变得比较敏感、脆弱,精神状态不稳定。而出现畏惧考试的情况往往更多地发生在学习成绩优异但心理素质、承受力较弱的孩子身上。因此,建议家长朋友们在这个期间,先要调节自身的情绪,做一个情绪稳定的父母,给孩子一个榜样示范,要知道你的自信和情绪稳定可以给孩子很强的心理暗示,可以帮助孩子稳定自身情绪。



2

做一个“敏感”的父母,学会觉察孩子的心态变化并及时交流沟通

心理学研究表明:太高或太低的焦虑水平都不利于考试的发挥,中等焦虑水平更有利于考试的发挥。作为家长,我们需要留心孩子的心理变化,如孩子心理产生了哪些波动?思想上、行为上、情绪上较平常有哪些不同?饮食和睡眠如何?孩子的反应是否太过于焦虑?上面也说到,高考前学生的心理会普遍产生波动,但绝大部分是正常的表现,毕竟高考对同学们来说意义重大,产生一定的焦虑、紧张在所难免。当你觉察到孩子焦虑水平较高,需要调节时,我们该如何跟孩子沟通呢?

首先,我们要尊重孩子,当孩子想和我们沟通时,我们就把手边的事情都停下来,以聆听为主,但不要做批判,可以在孩子说的時候表达关心。如“饿了吗?”“休息得好不好?”“心情不好,是不是最近有什么困难出现,爸爸妈妈可以做什么呢?”等等;当孩子情绪激动时,不要受孩子的情绪所影响,要稳住,不要和孩子发生激烈的冲突,要冷静,要想到孩子此时处在特殊时期,要先关注孩子的感受,关注他的情绪。比如孩子可能因为紧张,在家无端发脾气,你不要说他无理取闹,而是等他爆发完了之后,询问他,好点了吗?刚才你似乎是有些激动?是发生什么让你不开心的事情了吗?愿意和我们说说吗?然后再关注引发孩子情绪的事件。总之,要让孩子感受到你们不仅仅是关注高考,关注分数,你们更在乎的是他本人。

其次,在交流的时候,我们可以尝试使用“我看到……;我感觉……;是因为……;我请求……”这种句式,这样的句式孩子接受起来比较容易。比如:我看到你这几天吃饭少,总是给你夹菜。我感觉你有些不耐烦,我这样做是因为担心你高强度的学习营养跟不上。我知道可能是因为压力大,你没什么胃口,但还是希望你尽量多吃一些。但坚决不要因为着急这样说:“你怎么回事?我忙活半天,你就吃这么点!”“有什么好紧张的,就你这心理素质,还能干什么?!”你这样说是对孩子的一种负性的评价,会让孩子有被否定和指责的感觉。

此外,如果孩子的某些行为激起家长的负面情绪,你可以按照下图所示:



即先平复好自己的情绪再来与孩子交流、沟通,以避免在高考前与孩子发生冲突,破坏家庭氛围,进而不利于家庭和睦和孩子的心态调节。安徽省明光中学心理中心 周杨

突然心跳加快或有窒息感 可能是患上了惊恐障碍

你是否或曾经出现过这样一种体验,突然感到心跳加快、胸闷、呼吸急促,甚至窒息感,有时伴有头晕、头皮或手指发麻,感觉像要发疯一样,惶惶然如大难临头,坐立不安,认为自己是心脏病发作,紧急拨打120急救。经过一系列相关检查,未发现相关问题,或者检查结果不足以解释以上症状。甚至有的患者在急救途中,症状已缓解。尽管如此,但此类症状在患者的工作生活中反复发作。

这时你可能患上了惊恐障碍——又称急性焦虑障碍,其主要特点是突然发作的、不可预测的、反复出现的、强烈的惊恐体验,一般历时5至20分钟,伴濒死感或失控感,患者常常体验到濒临灾难性结局的害怕和恐惧,并伴有自主神经功能失调的症状。

惊恐障碍的三大典型临床表现

1. 惊恐发作 发作不局限于任何处境,也没有特殊的诱发因素,因此发作具有不可预测性。处于发作间歇时可能不会出现任何特殊的症状。

2. 预期焦虑 部分患者在发作间歇期仍表现为心有余悸,担心再次发作或担心发作的后果。

3. 回避行为 60%的患者对再次发作有持续性的焦虑和关注,害怕发作产生不良后果,因此会出现与发作相关的行为改变,如回避工作或学习场所,害怕单独外出或待在家中。

惊恐障碍该如何治疗?

在治疗开始时要告诉患者惊恐发作是生理和心理障碍的结果,其躯体症状通常不会导致生命危险,药物治疗和心理治疗是有效的。

药物治疗 苯二氮卓类药物治疗惊恐发作起效快,但长期使用易导致依赖;抗抑郁药物治疗惊恐障碍有效,长期服用能明显降低患者的复发率。

心理治疗 多采用认知行为治疗和支持性心理治疗,帮助患者认识到躯体症状只是焦虑的躯体化表现,而非器质性疾病,症状不会危及到生命;还可通过系统的放松训练降低其焦虑水平。

太原市中心医院精神卫生科
心理治疗师 武君芳

漫言漫语



心态差,再大的心也装不下世间小事;心态好,再小的心也可以装世间大事。

陈英远 作(安徽)