

教育笔谈

别把焦虑传染给孩子

北京师范大学第二附属中学 杨心玥

“我太焦虑了!”劳动节假期和孩子朝夕相处五天后,一些家长深刻感受到教育孩子带来的疲惫和焦虑。一方面,孩子一模考试刚结束,学习压力大,面临更多学业问题;另一方面,孩子处在青春期,容易叛逆、不愿意与家长沟通。二者叠加,极易引发家长的焦虑情绪。

认识和觉察、接纳和暂停、尊重理解和积极沟通、建立社会支持网络等方法,可以帮助家长更好地调节情绪,为孩子提供一个更加和谐、稳定的成长环境,促进孩子发展。

家长过度焦虑 引发不良影响

焦虑是家长再正常不过的情绪,其背后是对孩子的爱与期盼。但是,焦虑的情绪过于严重,不仅影响家长自身的心理健康,也可能对家庭关系和孩子的心理健康造成长期损害,给孩子成长和发展带来不良影响。

焦虑情绪容易传染给孩子

青春期孩子对父母的情绪是非常敏感的。家长的焦虑情绪也会使他们紧张和不安。孩子可能会因为家长的期望过高而感到自卑和挫败,甚至产生

厌学情绪。

影响亲子关系

当情绪状态不佳时,家长更容易在不经意间对孩子发脾气,更多地责备孩子,孩子会感到不被理解和接纳。这可能导致本就“叛逆”的青春期孩子更加不服管教。家长教育焦虑还可能导致过度干涉孩子的成长过程,剥夺孩子自主探索和成长的机会。这种干涉可能让孩子感到束缚和压抑,进一步破坏亲子之间的和谐关系。

9个小练习 应对教育焦虑

家长可以通过学习提升自己的情绪调节能力,多与其他家长交流沟通,或者寻求专业帮助,以获取更科学、更有效的方法来指导孩子的成长。家长教育焦虑问题的解决不是一蹴而就的,需要长期练习和实践,以下练习方法供家长参考。

认识和觉察

首先,家长要学会关注自己的情绪变化,注意到自己通常在面对孩子什么样的问题时容易产生过度焦虑的情绪。很多时候突然的焦虑、愤怒、崩溃都是我们面对问题时自动化的、下意识的应激反应。家长只有觉察到情绪的波动,充分认识情绪,才能更好地调节自己的情绪。

练习1:情绪变化记录。家长留意自己在一天中的情绪变化,并做记录,把注意力多放在自己身上,让自己更了解自身的情绪状态。

练习2:情绪事件记录。当发现自己与家人产生情绪冲突时,家长可以记录事件的起因、经过和结果。刺激我们产生情绪变化的因素常常是相似的,记录这些事件可以帮助理解不良情绪产生的原因。

练习3:正念冥想。家长每天进行5至15分钟的正念冥想。正念冥想对情绪管理的积极意义已经被许多研究证实。在练习过程中,我们会将注意力集中在当前的感觉、想法和行为上,不带任何评判。这不仅能够放松身心,更有助于家长了解自己的情绪、思维和行为模式。

接纳和暂停

学习如何调节情绪的目的并不是要消除情绪,而是使个体能够更好地管

理和控制自己的情绪,用合理的方式表达情绪并解决问题。当情绪来临时,家长可以积极“按下暂停键”,不着急做出反应,而是给自己一点时间与自己的情绪相处。

练习4:“4-7-8”呼吸放松法。当情绪来临时,我们会感到全身紧张,血液冲向大脑。此时,我们可以通过身体的放松来带动心理的放松。“4-7-8”呼吸法便是很好的放松方法。我们先闭上嘴,用鼻子轻轻吸气,默数4秒;屏住呼吸,默数7秒;再完全用嘴巴呼气,发出嘶嘶的声音,默数8秒。连续做至少3次,可以有效让情绪稳定下来。每天练习几遍,有助于我们在情绪来临时立刻使用。

练习5:想象放松法。有时候孩子的行为确实令人焦虑和愤怒,但孩子还有很多可爱、优秀的地方。情绪来临时,我们可以转移一下注意力,闭上眼睛回想和孩子相处令人感到快乐的时光,让自己放松下来。

尊重理解和积极沟通

与青春期的孩子沟通需要很多技巧,对孩子的情绪支持要比给他提建议更重要。表达对孩子的尊重和理解,耐心倾听他们的想法,允许他有自己的意见,给予孩子试错的自由,创造与孩子积极沟通的环境,我们才有机会给孩子提供支持。

练习6:积极倾听。当孩子愿意沟通时,家长可以尝试感受孩子的感受和需要,将自己感受到的告诉他,通过复述或反馈他们所说的内容以表达理解。家长可以说“你说今天的作业特别难,我能感觉到你现在压力很大”“你的朋友跟你闹别扭了,你觉得很委屈”等。家长不要急于给孩子建

影响孩子自尊建立

青少年的自尊建立源于他人反馈,尤其是来自家长的肯定和欣赏。家长过度关注孩子的学习成绩,会使孩子的自尊发展过度依赖学习成绩,难以形成稳定的自尊。成绩的波动会使孩子感到自卑和挫败,甚至对自己的整体价值产生怀疑,引发焦虑、抑郁等问题。有的孩子可能会专注于学业,但却忽视其他重要的人生价值和技能,忽略了个人爱好、社交、道德品质等的培养。

议,尝试着理解孩子的感受即可。

练习7:自主问话。当我们认为孩子的某些行为是不合适的,不要着急否定孩子的行为,要先了解孩子这么做的原因。孩子的需要能否通过更合理的方式满足?家长可以让孩子自主提出合理的解决方式,而不是强迫孩子行动。“妈妈想知道你为什么这么做?”“你觉得有更好的方式吗?”“需要我提供什么帮助吗?”家长可以用问句代替祈使句,给孩子更多思考和选择的空间。

建立社会支持网络

一两个人的力量是不够应对孩子教育这么复杂的问题的,我们应该找到更多的社会支持来帮助自己缓解焦虑、寻找问题的解决方法。

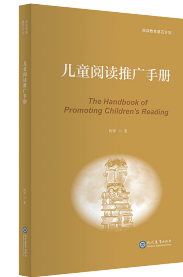
练习8:与其他家长交流沟通、互相支持。我们在教育孩子时遇到的问题其他家长可能也遇到过,他们可能有些好方法是我们可以借鉴的。即使大家都没有好的方法,也可以一起讨论,共同面对孩子的问题,给自己更多面对问题的力量。

练习9:和自己的家人、朋友分享自己的感受和情绪。当我们隐藏或压抑自己的感受时,这些情绪可能会积累起来,导致心理压力增大。而通过与他人分享,我们可以将内心的负担减轻,释放累积的情绪,从而缓解紧张和焦虑。同时,经常交流可以帮助我们建立更加稳固和支持性的关系,提供更多情感支持,帮助我们更好地应对生活中的挑战和困难。如果情绪问题持续存在且难以自我调节,家长可以考虑寻求心理咨询师的帮助。

开卷有益

《儿童阅读推广手册》

作者:阿甲



《儿童阅读推广手册》是2022年度艾瑞·卡尔荣誉奖桥梁奖(Bridge)获得者阿甲针对当下关注度极高的儿童阅读场域的全新发声。阿甲是国内儿童阅读推广界的先行者,他认为,孩子具有

成人所不具备的阅读能力,儿童对于画面和细节上的观察,有时比成年人要细致很多。作者表示,只要家长真心实意想改善儿童阅读的生态环境,不必等待,完全可以马上开始。

推荐理由:阿甲在书中一语道破儿童阅读秘密:当家长和老师的观念发生改变,愿意以最大的热情投入到孩子的阅读中来,愿意与孩子分享童书、童年的秘密,极有限的资源也可以获得最大化的利用。作者始终以一个“阅读者”、一个“说书人”,而非“专家”的心态来研究儿童阅读推广,脚踏实地地搭建起儿童与阅读、与未来的桥梁。他以缜密的思维、怀着热忱写下的这本《儿童阅读推广手册》,在当下散发出思辨务实的光芒,深具引导性与实践价值,适合想要帮助孩子爱上阅读的家长阅读。

中招问答

本期关键词:特长生招生

问:哪些学校具有招收特长生的资格?

答:国家级体育传统项目学校、北京市体育传统项目学校、北京学生金奥运动队承办学校可以招收体育特长生。北京市中小学艺术教育特色学校、北京市学生金帆艺术团承办学校可以招收艺术特长生。北京市中小学科技教育示范学校、北京市学生金鹏科技团承办学校可以招收科技特长生。

问:哪些学校具有面向全市招收特长生的资格?

答:国家级体育传统项目学校、北京学生金奥运动队承办学校、北京市学生金帆艺术团承办学校、北京市学生金鹏科技团承办学校可面向全市招生。其他具有招收特长生资格的学校只能面向所在区招收特长生。

问:特长生的招生计划数有限制吗?

答:每类特长生的招生计划数都有限制。招收体育、艺术特长生的学校招生计划比例分别控制在本校当年招生计划总数的4%以内,招收科技特长生的学校招生计划比例控制在本校当年招生计划总数的2%以内,且三个类别的招生计划不可通用。

问:2024年特长生招生的变化有哪些?

答:东城区、西城区和海淀区之间不再锁区,各校特长生招生计划不再受上一年度招生计划数限制。各校可按照体育、艺术特长生不超过本校当年招生计划总数的4%、科技特长生不超过本校当年招生计划总数的2%制定今年特长生的招生计划。

“中招问答”针对中招的常见问题进行梳理和解答,敬请关注。欢迎家长和考生,通过北京考试报和北京中考微信公众号与我们交流互动。