

期末成绩出炉,喜悦、委屈、困惑也一起来了……怎么办?听心理专家支招

期末考试成绩不理想,说好旅游过年还去吗?

中小学生的期末成绩一公布,几家欢喜几家愁。有的娃取得佳绩,当即直呼万岁,欢天喜地,想跟全世界分享这份喜悦;有的娃一看到成绩,号啕大哭,心里好难受;有的娃看到自己不理想的成绩,第一反应“之前跟妈妈谈好条件,旅游过年还能去吗”?妈妈们犯愁了,这到底该怎么做呢?……

本期我们将邀请温州市心理学会理事、温州市第二十二中学心理健康老师吴素珍,给孩子和家长们支招——



本期嘉宾:吴素珍
温州市第二十二中学
学科:高中心理健康

个人简介:心理健康教育硕士;中学高级教师;浙江省中小学A级资格心理教师;温州市学科骨干教师;温州大学校外硕士生导师;温州市心理学会理事;鹿城区中小学心理危机干预外聘指导员。

生活中,学习中,你是不是有很多困惑或是心事想找个人倾诉?比如,明明觉得自己已经很努力了,却总是为考不了高分而沮丧;或在与同伴、老师的相处中,因没得到肯定或是被忽视而委屈流泪,情绪无处发泄;抑或是跟爸爸妈妈意见分歧,无法沟通,让你不知所措……

无论你是家长还是学生,在跟孩子/父母相处过程中出现问题无法沟通或是无法解决,欢迎来信跟我们聊聊,将由我市各教育领域、医学领域的心理专家为大家支招。树洞来稿邮箱:641016234@qq.com。

期末考成绩不理想,旅游过年到底去还是不去?

家长“小树妈妈”(化名)问:期末考试前,我答应孩子考到班级前十名就带他出去旅游,但是此次考试他仅考到第十五名。因疫情好几年没带他旅游了,我也很想带他出去玩,但是又担心违背了我们之前的约定,我该怎么办呢?

专家回复:在小树妈妈的提问中我们发现,你和孩子约定前,其实你的心里已经决定了期末考试后要一家人出去旅游。如果内心倾向于要去做这个事情,那旅游就不适合作为考试后成绩的奖罚。所以家长在设置奖惩方案前需要考虑清楚,不能随意设定。

另外,需要提醒家长朋友,考试成绩不能作为奖罚的依据,我们不仅要关注孩子学习的结果,更要关注孩子学习的过程。当孩子拿到成绩后,如果成绩不理想,这时候最难过的是孩子,不建议家长此时对孩子进行批评指责,甚至惩罚。

若孩子期末成绩不理想,第一步是共情孩子此时的感受,等待孩子情绪平复。第二步是结合期末成绩,和孩子共同分析这学期学习过程中的收获和不足,如果某门科目有进步,家长都要及时鼓励表扬,也可以给予奖励;对于做得不好的部分,我们可以和孩子商量通过假期去弥补,并督促孩子去执行。

值得注意的是,当我们和孩子制订寒假的学习规划时,不要忘了也要将生活娱乐健身等安排进去,让孩子在潜移默化中学会学习、学会生活、学会健康休闲与娱乐。家长们,寒假不是换个场所开启“第三学期”。

考前发烧成绩不理想,孩子号啕大哭,我该怎么安慰她?

家长“依依妈妈”(化名):期末考前孩子突然患流感发烧了,看着她还是努力复习的样子,真的觉得好心疼。成绩出来后,她号啕大哭。我抱着她,告诉她“孩子没事没事,这次能顺利去考试就很好了,下次考好点就可以了”,孩子却说:“我都这么努力了,为什么还是没考好?是不是老师改卷改错了?我都不想去学校了。”当孩子这么说,我该怎么开导她呢?

专家回复:依依妈妈,你好!你的困惑,我特别感同身受,我的孩子在考试那几天也感冒发烧了,考试当天早上他说头晕头疼。我看着心疼,考出来的成绩也同样非常不理想。知道成绩的那一刻,孩子非常难过,手都冰冷了,我紧紧握着他的手,像你一样抱着他……在这种情况下,我想再多的言语都抵不过我们温情的陪伴和理解。所以当孩子处于情绪中时,家长不要急着去开导她,这时候孩子是听不进去任何道理的,我们需要做的就是共情她的情绪,可以陪着她、抱抱她……如果孩子想一个人静静,就给予她时间和空间;如果孩子一直在哭诉,我们做一个倾听者,努力去接住孩子的委屈、愤怒、不甘……当我们确定孩子慢慢从情绪中走出来了(这个过程每个孩子需要的时长不同),我们再引导孩子去分析考试失败的原因。

我相信,身体不适只是其中的原因之一,如果这次的发烧孩子完全不可控,我们就把原因外化、普遍化、模糊化,比如可以说:“这个流感太厉害了!”“运气太背了”“我们周围很多人都得了流感”……我的孩子是考试前一天玩雪吃雪冻着而引起的发烧,我会引导他:在温州第一次见到雪,你那么激动也正常,妈妈非常理解。以后我们在重要时刻前夕要注意身体。接着,我们去引导孩子回顾一下在前段时间的学习复习过程中,学习习惯和方法是否有需要调整。

最后,我们可以和孩子陈述事实,期末考试不是中考高考,对我们整个求学经历来说影响非常小,只要有实力,下次肯定能发挥出正常水平。相信孩子会慢慢接纳这次考试失利的现实。