E-mail:meishiwen2020@126.com
本期主编:张海鹰(0451-84652978)
执行编辑:毛晓星(0451-84655725)
美　　编:赵　博

疫情居家学习+我的18岁+高考季三重叠加,备考压力成倍放大——

倒计时3个月

高考家庭 如何应对“家庭高考”

□本报记者 赵一诺

已是晚上11点,杨艳杰的电话铃声又响起,那端传来一个无助的声音:“我一直小心翼翼的,大气不敢喘,基本不说话,可还是怎么做都不对……”

杨艳杰是哈尔滨医科大学心理与行为研究中心主任、黑龙江省高校应对新冠肺炎疫情心理危机干预专家组组长。1月10日,黑龙江省教育厅于去年开通的心理援助热线再次忙碌起来,杨艳杰等50余名心理学专家无间断地为全省师生及社会公众免费提供防疫心理援助。

“去年很多师哥师姐没考好,今年我会不会也考不好?”“爸妈不停唠叨烦死了!”……心理热线开通近两个月来,专家们共接听**求助电话285个**,累计提供**心理援助360余人次**。其中,多数是**高三学生和家长**。面对新冠疫情**居家学习、“我的18岁”**及**高考季**叠加的不寻常高考,如何**避免和家人开撕、顺利备考**成为当下家长和应届高三学子最热话题。

3日起,我省各中小学陆续开启线下教学模式,来电咨询过的高考生们,如今调整得怎么样了?记者跟随专家近日进行了调查寻访。

居家备考称“没个人空间”

“时间被排得满满当当,一举一动被父母尽收眼底”

2020年以来,新冠疫情打乱了人们的生活,也将备战高考的主战场由学校转移到家庭中。

和大多数高三学生一样,这是杨洋最辛苦的一年,虽然居家备考,但他的时间也被安排得满满当当,几乎没有间歇,全被刷题、上早晚自习填满。

“我不怕辛苦,令我感到窒息的是没有一点儿个人空间,一举一动都被父母尽收眼底。”杨洋对心理咨询专家说,他很想念寝室里的兄弟们。只有每天翻看群里热热闹闹的聊天记录时,自己才会开心点。

“令他们不能承受的,有时是过分沉重的爱。”哈尔滨市第一专科医院心理中心主任徐佳说,居家学习对孩子们来说本身就焦虑,而很多家长只关注成绩,忽视了孩子的情绪和人际关系。又因为“放大镜效应”,让家长们对孩子的学习情况“特别不满意”。

徐佳建议:此刻,可能你的好朋友也在想念你,为什么不主动联系他们呢,互相鼓励督促。父母是这世界上最爱你的人,他们只是用错了爱你的表达方式。你已经长大了,而他们变得越来越“小”了,你应该学会积极面对所处的环境,尝试与父母沟通,告诉他们你的需要,争取父母的理解。

孩子替妈求助

“我模拟没考第一,她气得把卷子撕了”

杨艳杰告诉记者,一天中午,她刚接起热线,就听到电话那端传来孩子妈妈的斥责声:“让你不要打,你非打!”孩子喊道:“妈妈,我是帮你打的!”然后继续说:“我妈妈太焦虑了,我模拟考没考第一,她气得把卷子撕了,现在她每天都问我是不是按学校的作息时间复习、套题错哪了、还有哪没复习到,我高考她比我还紧张。”

交流中,杨艳杰对家长说,“孩子是社会人群中最敏感脆弱的部分,也是最需要关注和保护的部分。在她最紧张的时候,你应该调整好自己的心态,做一些其他的事情,给孩子一个宽松、安全、和谐的环境。她如果有什么困难,你再跟她一起面对。”

杨艳杰建议:随着高考的临近,家庭氛围也开始悄然紧张,追求完美的家庭只会放大焦虑。每个孩子生下来的气质类型不同,家长要真正了解你的孩子,根据孩子的性格特点来养育,你要顺着他的样子去养,而不是拧着他,把他养成你想要的样子。

父母他乡“就地过年”

“18岁的我本想和爸妈规划未来,但他们不在”

今年春节,关圣睿的爸妈因为疫情,不得不在温州“就地过年”。年前的一天,关圣睿关上房门,拨通了心理咨询热线电话,却很久没说话。“你好,孩子,有什么需要帮助的吗?”哈医大心理与行为研究中心副主任杨秀贤温暖的话音刚落,关圣睿在电话那边嚎啕大哭,绷着的弦终于松动了。关圣睿说,她今年18岁,虽然刚刚经历了成人礼,但对很多人生问题十分发蒙,本想和爸妈一起规划未来,告诉他们心中的梦想,但都不能如愿。

“没关系,我一直在这里,先平静一下,喝口水。”家有中考生的杨秀贤非常理解关圣睿的心情,她让圣睿选择家里一处最温暖的地方坐下来,让她回忆最愉快的一件事。

圣睿闭上眼睛想起了那年爸妈为她过生日时,三个人一起吹蜡烛的情景,脸上情不自禁泛起了甜蜜的微笑。

杨秀贤建议:在外打拼的父母不要等着过年时补上对孩子的亏欠,平时倾听与关心同样重要。“我告诉圣睿,你是成人了,只管往前走,走过泥泞的沼泽,走到足以强大到任何风雨都吹不倒,便会柳暗花明,看到繁花盛开。”

6天上线开通

全年咨询辅导8000余次

2020年新冠肺炎疫情发生后,黑龙江省立即按照上级部署,筹建防疫心理援助等相关事宜。

●2020年1月26日,国家卫健委提出将心理危机干预纳入疫情防控整体部署。教育部随即发出通知,要求面向广大高校师生和人民群众开展疫情相关心理危机干预工作。

●2020年1月27日(大年初三),哈医大心理与行为中心网络会议室热气腾腾,杨艳杰正与多位业界专家商议如何参与防疫心理援助。集思广益之时,她接到了来自省教育厅的电话:“疫情之下,能否发挥哈医大在心理服务方面的专长,回应社会公众的重大需求,做些公益的事?”双方一拍即合。

●黑龙江省教育厅随即牵头,成立由45名专家骨干组成的全省高校紧急心理危机干预工作专家团队,出动了省内顶级力量:黑龙江大学党委副书记、省高校学生心理健康教育专家指导委员会主任委员丁宏与杨艳杰担任组长,专指委全体成员和哈医大附属医院相关专家踊跃加入。

●一周时间里,从报名的1000余人中筛选出300名专业教师,入选的基本要求为:心理学本科专业及以上、有临床心理咨询经验、自身健康、服务热情。

●志愿者在线课程培训随后展开,授课内容包括心理援助伦理、应对疫情社会心态、心理与免疫等。培训课程不仅面向志愿者,也对社会公众免费开放。

●2020年2月1日,省高校紧急心理危机干预工作专家组成立,300余名心理学专家教师面向公众和广大师生开通专家公益热线2部、高校热线70余条,开展咨询辅导8000余次,全年成功干预危机事件126例。

●在抗疫攻坚时期,我省170名高校心理健康教育工作者志愿加入湖北“战疫”心理热线,为更多需要的人提供温暖的“战地包扎”。

●2021年1月10日,该心理援助热线再次启动,杨艳杰等50余名心理学专家继续无间断地为全省师生及社会公众免费提供防疫心理援助。

●热线开通近两个月来,共接听求助电话285个,累计提供心理援助360余人次。

农历大年初一,徐佳在办公室为高三学生家长做心理援助。

过年期间,杨秀贤在心理咨询热线值班。

群里小伙伴抱团取暖

早晚问候喊加油 打卡运动晒午餐

“疫情像一场黑风暴,席卷了每个人,希望通过此群将大家的心网在一起,相拥等待下一个春天的到来,成为彼此坚强的依靠。”1月26日,由杨秀贤发起,部分求助青少年和专家组部分成员组建的微信群成立。

平日里,专家在群里用各种方式问候孩子们,“今天怎么样?吃晚饭的时间到了。”不一会儿,回复信息陆续进入:“我今天的计划都完成了,但效率不高。”“今天我妈表现挺好,除了问我想吃啥外,没问别的问题。”不要小看这三言两语的问候与鼓励,它会释放能量,让孩子们在寒冷的冬天里互相取暖。

日子越紧张,群里的人气越旺,渐渐地大家的互动时间也规律起来,孩子们会在早上六点问好,晒午餐,打卡俯卧撑和晚自习,互相说晚安。若是谁没出现,大家都会点你的名。

与爱相拥前行

他们悄悄发生着变化

关圣睿发现自己的英语成绩总提不上来,她用积攒很久的零花钱报了线上辅导课。疫情期间,她每天下楼买菜,一边复习备考,一边帮父母瞒着年迈的爷爷奶奶,在这段时间里,她藏起了自己对父母的担忧。

杨洋做了一个《爱家公约》计划,愿景是家庭和睦。爸爸要少玩手机,不抽烟、不喝酒就可以奖励疫情后和朋友出去吃饭;妈妈要有耐心、不发脾气,每周看两本书,做不到要惩罚一个月不买新衣服。三人同意后,在公约上签了字。

那名最爱哭的女孩,每天晚上都会花十分钟跟母亲视频,虽然很担心妈妈被感染,但都聊些与疫情和学习无关的事儿。她说,知道妈妈好好的就好。之前想考北师大,现在她想留在哈尔滨,每周可以回一趟家,多陪陪父母,尤其是陪陪这些年一直照顾自己的姥姥。

这一年,群里学子们的家长也成长了很多。为了强制要求自己不发火,群里一位孩子的妈妈买了30斤大蒜,借剥蒜来转移怒火和注意力。一些家长开始了全方位的学习,他们研究考试大纲、在厚厚的高考指南上写写画画,在专家们的指导下研读心理学著作,为在考生焦虑的时候第一时间给予安抚,尽量做到:少说话,多做饭。

杨秀贤发现,距离高考越近,心灵鸡汤的需求就越高,她每天都会找一些励志的语录分享到群里,滋润年轻的心灵。同学们也经常向她打开“心窗”,让她看到孩子们在一天天茁壮成长。

图片均由受访者提供

扫描二维码下载龙头新闻,看“每事问”频道更多精彩内容。

□调查记者 赵一诺
“90后”记者,用心灵感受时代脉动,用键盘记录社会变迁,用脚步践行新闻人使命。
我的新闻热线:
15645052893

新闻 在线

@高考生

未来3个月 还有3个心理关键期

开学后,高三毕业生将面临一次次模拟考等系列考验!在这个敏感时间点,学子们通常会遇到哪些问题?如何面对?请看专家支招。

●经过前一阶段的复习,进入3月份后,有些同学成绩大幅提高,但也有不少同学排名不理想或没有达到预期,这时他们会对自己产生怀疑、茫然,到了“否定怀疑期”。

杨艳杰建议:家长应给予鼓励、帮孩子重新建立自信心。让他知道全家人都和他在一起,以乐观的态度共同面对问题,排名并不代表考不上大学,只要无愧于心就好。

●随着最后一轮复习的开始和大量模拟考的到来,考生4月份会进入“不自信放弃期”,有些不自信、模拟考不理想的考生会产生放弃心理。

杨艳杰建议:家长首先要调整好心态,努力营造一个温馨轻松和谐的家庭氛围,陪孩子一起度过所有坏情绪。同时,要充分尊重考生的人格、复习方式等,只要是对的就全力支持。注意不过度关爱,否则会加大考生的心理压力。

●随着高考倒计时,考生或多或少都会出现焦虑心理,5月份进入“恐惧焦虑期”,这时家长的表现会直接影响到考生。

杨艳杰建议:家长要降低期望值、给孩子积极的心理暗示。过高的期望会造成家长心态的失衡,对于孩子的进步要给予适当鼓励:“我相信你会做的更好”。

@考生爸妈

情绪爆发前 你先……

热线电话开通至今,被广大考生和家长点击率最高的问题莫过于家里气氛紧张,双方交流都带着情绪,不知道如何化解。

专家建议:家长产生极端情绪之前,尝试先做深呼吸(腹式呼吸),在心理默念7个数字,或让自己抽离当下的情境,然后再说话。你会发现尽管词语相同,但数数字后说出来的话,语气语调会有所改变,杀伤力也会大大降低。

同时,做好示范,说教时不要攻击孩子的弱点,打破“家长永远是对的”“我都是为你好”定论,错了就向孩子道歉。

此外,加强与学校及老师的合作,多与老师沟通,将这种积极的态度传达给孩子。当孩子产生困扰,需要专业的支持和帮助时,让他们能主动地向老师和同学寻求支持。