



心态

□记者 李书平

1 一进考场,他就肚子疼

对于果果(化名)来说,三年来他无法理解的是:每次考试时,只要一进考场,他就会肚子疼。

果果的妈妈高女士介绍,果果今年12岁,在涧西区某小学上六年级,“记得孩子在三年级期末考试前,他的爷爷突然去世。”为此她给孩子请了5天假。办完丧事后的第二天,就该期末考试了,当时,孩子说他没有复习,害怕考砸了,不想参加考试,但在高女士的坚持下,果果还是参

加了考试。结果老师刚发完卷子,果果就感觉肚子疼,最终放弃了考试。高女士说:“从此,孩子就落下了一考试就肚子疼的毛病。”

刚开始高女士并不在意,但以后每次遇到考试,果果就会肚子疼,高女士便带他去医院检查,结果B超、CT、核磁共振都做了,却没查出任何毛病。

张素霞:果果的症状,是心理问题躯体化的典型表现。因为任何一种心理问题的出现,都

有其诱因。果果因为爷爷去世而没有进行考前复习,担心自己考不好本是一种正常的心理表现,但他妈妈坚持让他参加考试。于是,为了给自己“考不好”找借口,他便因为心理问题而出现肚子疼的症状。

果果的这一“负性经验”不但为自己没有考好找到了理由,而且因此也躲过了父母的责备。于是,这一“负性经验”就“固着”在他的潜意识里,导致他每次进考场就会感觉肚子疼。

张素霞建议,对于有“心理问题躯体化表现”的孩子来说,家长首先要多观察孩子,找到“固着”点的诱因,帮助孩子走出心理误区。

其次要降低对孩子考试分数的关注度,既不要进行分数攀比,更不要因为孩子一次没有考好就批评或是打骂。要帮助孩子找出没有考好的原因,多与孩子的班主任沟通,让老师尽可能地对孩子的每一次进步都给予肯定和鼓励,逐渐引导孩子自行“脱敏”。

再度过一学期,中小学生就要升入新的年级或学校,开始新的学习旅程。遗憾的是,有的学生因不能合理规划学习进度而出现心理疾病。如果你也在新学期里因压力过大而出现了心理问题怎么办?国家注册心理咨询师张素霞为你问诊。



学习路上总会遇见风风雨雨—— 整理好心情再出发

2 每次考试前,她都会感冒

“孩子上小学成绩一直在班里排第一,现在虽然上初二了,她的成绩仍排在年级前10名。”谈起女儿小琳(化名)的学习,王女士一脸自豪。

王女士介绍,她比较看重孩子的分数,每次考试前都会鼓励孩子考出好成绩。但让王女士感到困惑的是,从初一开始,小琳每次考试前都会感冒几天,而且例假也不正常。

王女士回忆,女儿第一次出现这种症状,是在初一期中考试的前一天。头天夜里复习时,可能是空调温度调得太低,第二天小琳就感觉头痛,继而发烧、流鼻涕。王女士本来不想让女儿参加考试,但小琳坚持要去,“结果从那时起,每次考试前,孩子都会感冒,而且心情很烦躁,例假也提前。”只要考试一结束,这些症状就会消失。

张素霞:小琳考试前出现的感冒等不适,是心理问题躯体化的具体表现。对于小琳来说,她可能知道自己的这一症状与考试有关,但她无法控制自己。

初中阶段是孩子青春期表现最为突出的阶段,可以说他们的成长压力比学习压力大得多,而家长对孩子的关注度则停留在小学阶段,这在无形中给孩子增添了新的压力。

作为家长首先要理解孩子,多与他们沟通,对于学习成绩不错的孩子,要

在关注他们学习的同时,培养孩子的兴趣爱好;对于学习成绩一般的孩子,则应注意发现他们的长处,培养孩子新的成长点。

针对像小琳这样的孩子,家长不妨进行一些药物预防,比如在考试前,让孩子服用一些维生素,或感冒颗粒、五味子糖浆等,这既能治疗孩子的病症,也能给孩子一种心理暗示,让孩子在心理上有所预防。

调整心态连连看

●洛阳学生心理健康指导中心

洛阳学生心理健康指导中心,是针对未成年人心理咨询的一家专业机构,用心理咨询、沙盘治疗技术解决心理、家庭教育等问题。地址:西工区御博路1号。电话:63253328

专家热线:13837913134
15896676177

3 四次高考前,他都遭遇骨折

见到肖刚(化名)时,他正坐在屋里摆弄着变形金刚。

记者说明来意后,他先是不愿多谈,后在陪同老师的劝说下,他才说出了自己的“不幸”。

肖刚今年22岁,曾连续4年报名参加高考,但均因为骨折而放弃。

肖刚的父母在金融部门工作,肖刚从小学到高中学习成绩都很优异,他本想考取一所大学的中文系。但他的父母自认为在金融系统有一定的人脉关系,如果肖刚学习金融类专业,毕业后不但工作好找,而且收入也不低,为此他与父母发生了激烈冲突,结果就变成了现在的样子。

肖刚说,第一年高考前,因为选报志愿与父母发生冲突,所以在复习时没太用功,结果他在高考前与同学踢足球时,造成右小腿骨折。高考时,父母坚持让他拄着拐杖参加考试,但他则以无法行走为由拒绝了父母的要求。

接着,他复读了一年。但在高考前的4月

份,他在练习单杠时不慎摔下来,造成右手手腕骨折。因为无法握笔,他再次放弃了高考。

第三年和第四年,他分别因为考前右脚踝骨折和右膝盖骨折而放弃高考。“我就像一个废人一样整天待在家里。父母让我继续复习,但我已对上学失去了兴趣……”肖刚说。

张素霞:出现这种情况,肖刚和他的父母都有责任。就肖刚而言,他对父母给自己的选择并不满意,但他又无法说服父母,为了减轻考前压力,或者说为了反抗父母给予的安排,偶然出现的踢足球造成“骨折事件”,就成了他反抗父母的借口。从此,骨折这个意外便“固着”在他的潜意识里,成了他回避高考的一个理由,结果就出现了连续性骨折。

张素霞建议家有考生的家长,不要把自己的意愿强加给孩子,尤其是在选报志愿时,家长要尊重孩子的选择,否则各种意外都可能随之发生。

此外,作为家长一定要明白,目前,我国的就业形势呈现多样化趋势,考取大学固然重要,但考不上并非死路一条。因为对孩子来说,成人比成才更重要。因此,既要关注孩子的智商发展,更要关注孩子的情商发展。作为考生,则要理解父母的苦心,一旦在学习或选报志愿上与父母发生冲突,要讲明理由,以求得到父母的理解。

