



我不敢夸女儿 生怕她飘了

绘图
吴芳

● 倾诉人：
雯(化名)女 46岁
● 采访人：
洛报融媒记者 闫卫利

雯面带笑容,虽然说话语气温和,表情中却透着严肃,给人一种压抑感。她为女儿的学习状态发愁,特来求助。

1 她成绩不错,却害怕考试

女儿今年上高三,她的学习成绩挺好的,老师格外看重她,把她当尖子生培养。可女儿总是不自信,担心自己考不好。不管是大考还是小考前,她都格外紧张,吃不下饭,睡不着觉,跟我说:“妈,我好紧张,觉得我很多都不会,肯定考不好。”我宽慰她:“你平时挺努力的,考试成绩不会差的,况且这又不是高考……”

可是我安慰归安慰,女儿还是紧张兮兮的。她每次考试前都把心提到嗓子眼,钻进屋里复习,一刻也不敢放松。我在屋外也小心翼翼,稍微有点动静,她就跟我急。

考完试了,我明显感觉到她浑身轻松,跟我说说笑笑;可考试成绩快出来时,她又紧张不安起来;等成绩出来了,她又欢喜得走路都轻飘飘的。

每次考试成绩都比她预期的好,可等到下一次考试,她还是把自己想得很糟,焦虑得如坐针毡。我想不明白,无数次的事实证明她的担心都是多余的,可她为什么就是这么不自信呢?

2 她表现出色,我从不夸她

女儿其实挺优秀的,学习成绩不错,从小到大都很懂事。见我工作忙,她个头还没拖把高,就扛着拖把去拖地,她说:“我多干点,妈妈就没那么累了。”感动得我两眼含泪。女儿还特别机灵,学什么一教就会。自从我教会她包饺子,每次包饺子时,她都会坐在我身边,帮我擀皮或包馅儿,特别暖心。

尽管我发自内心地认可女儿,可嘴上我从不夸赞她。因为咱中国的传统都讲究谦虚、低调,如果我夸她,怕她骄傲得飘飘然了,不追求进步。

女儿拿着考卷,说:“妈,我这次考了全班第三,厉害吧?”我说:“你那算厉害?又不是第一名。”女儿失落中带着愤怒说:“那你去考

考试试?”

女儿快中考了,她说:“我想考洛一高,但又担心考不上。”我说:“人家都能考上,你却没信心,还说自己聪明?”

女儿第一次做炒米,我尝了尝,味道还不错,只是个别米粒有点糊。她充满期待地问我:“妈,味道咋样?”我说:“就那样,有点糊了。”女儿立马拉着脸说:“你就不会夸夸我?就会挑刺儿!”

女儿嫌我不会说话,就会给她泼冷水,我承认从来没有夸过她。

后来我明白,是我不肯夸女儿,才让她这么不自信,于是我开始有意识地去夸她。可我刚夸出口,她反而很不适应地问我:“你想干啥?有啥目的?”搞得我很尴尬。

3 她过于焦虑,我怕她上不了考场

我对女儿要求比较严格:学习要努力,品行要端正,习惯要好,不骄不躁。小时候,她拿了我兜里的零钱,装进她的小袋子里,我发现后,狠狠地把她打了一顿。她乱扔东西,我会训斥她;上学丢三落四,我也会训她。

在我的严格调教下,女儿心思缜密,做事有条不紊,可考虑事情过于周全,又让人觉得神经兮兮。比如说出游,她头天晚上就会睡不着觉,一会儿起来整理这个,一会儿又怕忘了那个,好像忘了什么天就会塌下来似的。

她的学习成绩下滑,我就气急败坏地斥责她,给她上思想政治课:“现在竞争这么激烈,你还不好好学习,分数考这么点,将

来怎么上好大学……”我让她定下目标,这次要提10分,下次要追到第几名……

在我的加压下,她的学习成绩保持得还不错。但她对考试成绩不切实际的担心,让我忐忑不安。她焦虑,我跟着坐卧不安;我忐忑,她更烦。

近期学校又举行了两次考试,女儿的症状更严重了,她心慌气短,上不来气,甚至胃里难受得想吐。尽管考试结束,她的成绩不算差,但她说,一想到考试她就紧张得要晕过去。

眼看明年就要高考了,我真担心女儿顶不住压力,症状太严重,上不了考场,那样我们所有的努力都白费了。

我该怎么帮助女儿?

剖析

晚报公益
心理咨询师
闫卫利



故事中雯(化名)的女儿出现的考前焦虑,在现实生活中,不少孩子也有,只不过严重程度不一。这看似是孩子心理素质不强,其实反映了孩子内心缺乏依托和自信。

不少家长有一个通病,即便孩子做得再好,对外也会说:“我不敢夸他,怕他飘了!”他们教育孩子总是以批评为主,即便孩子某次考试得了高分,他们也会搬出“别人家的孩子”灭自己孩子的威风。

父母是孩子的一面镜子。当孩子从父母的反应中感受到被欣赏、被赞美,孩子会感受到自己存在的价值,逐渐建立起自信;反之,父母回应的是否定、贬低的信息,孩子会觉得自己是不好的、无价值的,很容易被无助感侵袭。即便孩子表现很不错,也会缺乏信心,不能客观地看待自己。

文中的雯不但很吝啬对孩子的赞美,而且对孩子的学习有着高要求,一旦成绩不理想,就会斥责,各种施压,给孩子造成沉重的心理负担。

孩子一考试就焦虑,他潜意识会觉得,如果考不好会很惨,就不再被爱。一旦面临考试,潜意识中深深的恐惧就会被激活,焦虑症状就来了。

所以,作为家长要做到:首先,不要吝啬你的赞美,孩子有进步,就要发自内心地表达出来,让孩子从你这面镜子里看到积极、向上的自己。

其次,孩子是由试错成长起来的,家长要允许他犯错,不要对孩子批评指责,而是要跟孩子一起探讨错误背后的原因,寻求解决问题的方法。

再次,不要为了孩子成绩好,使用高压手段,一旦方法错误,结果也好不到哪里去。要把成绩与孩子本身分开,成绩只代表一种能力,不管孩子成绩如何,他都值得我们去欣赏、去爱。

最后,面对孩子的考前焦虑,家长除了要带孩子做心理疏导,自身也要做好心理建设,考前不要过分关注孩子的学习,考后也不要太看重成绩,要理解孩子的辛苦,努力做孩子情绪的稳定器和坚定的支持者。

您来诉说,我来倾听。您有苦恼,我来排解。无论您遇到恋爱、婚姻方面的困惑,还是产生亲情、友情、职场、社交等方面的焦虑,抑或是您的父母、子女、亲友等心有纠结,晚报公益心理咨询师都愿意听您诉说,和您一起面对!

联系电话:15137956968(微信同号)



扫码免费咨询