

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



从“想关心”到“会沟通”

给家长的
考后亲子沟通指南

本报记者 马晓冰

随着中小学期末考试陆续结束,考试成绩再度成为许多家庭的关注焦点。“考了多少分?”“排第几名?”部分家长的关切停留在对分数的追问上,忽略了孩子考后的心理状态和情感需求。不当的沟通方式,不仅不能引导孩子正确看待考试,还容易让亲子关系变得紧张。

考试结束后的这段时间是亲子沟通的黄金窗口。本期,我们采访了蒲江县教育局关工委副主任高瑞涛,为家长梳理亲子沟通的实用策略,帮助家长找到比成绩更有价值的对话内容,让考后时光成为亲子关系升温、孩子全面成长的重要契机。

别让关心变“管控”
如何“开启”考后的亲子沟通?

“我最害怕妈妈看到成绩的那一瞬间,尤其是没发挥好时,她会说:‘考这么差,假期别想出去玩!’”

“我不想家人拿我和其他同学比较,因为我有些偏科,考成这样已经尽了自己的最大努力了。”

“考得好时,爸爸总会和我说‘不能骄傲,下次还要更上一层楼’,但我朋友的爸爸就会给她表扬和奖励。”

“我妈会说‘别以为考好了就没事做了’,要求我利用假期时间‘弯道超车’。”

当被问到“考试后最不想听到家长说什么”时,来自小学五年级到初中二年级的同学,给出了各自的答案。他们希望努力被肯定,不想被比较,期待假期能好好放松。高瑞涛指出,透过这些回答可以发现,孩子格外反感的话语有以下几类:

一是不停追问分数、名次,让孩子觉得家长只在乎成绩;二是把“别人家孩子”挂在嘴边,打击孩子的自信心;三是评判式否定,成绩未出便先下结论“我就知道你考不好”;四是捆绑式施压,“考不好就别想出去玩”,将分数作为交换快乐的筹码,加重孩子的心理损耗。

“这些话语,会引发孩子的抵触情绪,让亲子沟通提前终止。因为孩子从中感受不到家长的关爱,只感受到直白的压力与评判。”高瑞涛指出,学期中,孩子承受着听课、作业、备考等多重压力;考试后,他们迫切需要休息与理解。若家长在沟通时过度聚焦分数,忽视孩子付出的时间与努力,孩子就会关闭心门、不愿交流,甚至刻意隐瞒成绩,亲子矛盾也会随之加剧。

“我不督促,孩子就不自觉,怎么办?”也有家长表示,不给孩子“上压力”,他就像脱缰的野马,不仅不会主动规划假期,还天天报复性熬夜、玩手机。

对此,高瑞涛解释,期末阶段,孩子处于高压状态,考后身心进入松弛期,需要释放积累的压力。同时,假期作息与学期节奏不同,原有生活规律被打破,长期依赖外界规划的孩子,

突然拥有大量可自由支配的时间,反而会不知如何合理分配,内心容易陷入迷茫。孩子看似“躺平”的行为,并非主观懈怠,而是自我意识回归的外在表现,他们正借助这类简单途径排解身心压力。

“家长不必过度焦虑,更不要强行限制孩子的娱乐消遣,顺应孩子心理节奏的引导才更加有效。”高瑞涛指出,成长需要“一张一弛”,家长应先允许孩子考后适度放松,再逐步陪他重整作息、设立兴趣目标、学习自主规划,沟通时,先共情孩子的辛苦,主动聊聊他的感受与状态,让孩子知道家长看见了他的疲惫;不用着急复盘考试,先陪孩子聊喜好、趣事,把生硬的追问成绩换成“这段时间累不累”,把催促复盘换成“接下来想做什么”。当孩子发现质问与监督变成了关心与倾听,他们心中的防备才会卸下,亲子沟通才能真正走进心。

从“追问分数”到“看见成长”
考完试,比成绩更该聊的是什么?

“孩子对自己要求高,每次考完试我都提心吊胆的,生怕哪句话说错了。”家长高茹芸的女儿今年上初二,高茹芸告诉记者,孩子升入初中后对成绩的关注度明显提升,期末考后,她和女儿聊天时总是小心翼翼:考得好,直接夸奖怕孩子觉得自己在提要求;考得不好,更不敢多言,怕加重孩子的自责情绪;避而不谈又显得过于刻意。高茹芸对此进退两难,说也不是,不说也不是。

有类似困扰的家长不在少数。对此,高瑞涛建议:看待考试成绩,家长要和孩子一起保持平常心,做法上,既要及时肯定,又要积极反思。具体而言,孩子考得好时,别只夸赞结果,要多肯定过程:踏实的学习态度、得当的方法、独立思考的认真、默默坚持的韧劲,让孩子安心享受成就感。但是,不要在夸赞后立刻提出“下次更好”的要求,这会使孩子潜意识里认为,家长的期待没有上限,自身的努力永远不够;若孩子考试失利,先不谈对错与分数,接纳他的情绪,陪伴他消化失落。有的孩子看似无所谓,实则是刻意伪装,家长可以留出独处空

间,让孩子自主梳理原因,然后静心倾听、不随意评判,再共同调整方法、制订计划,避免不当言语造成二次心理伤害。

“无论成绩好坏,家长的理解、接纳、鼓励与陪伴,都是孩子最可靠的成长底气。”高瑞涛建议家长淡化物质奖励,多用温情互动给予孩子精神嘉奖,借日常相处传递包容与宽慰。让孩子真切体会到,分数只是阶段性学习评价,不论考得如何,自己都会被在意、被接纳。这份安全感,会成为他们重新出发的勇气。

“考后沟通中,比分数更值得聊的,是孩子为考试付出的努力,以及备考过程中展现的优良品质。家长要引导孩子看见自己这个学期的变化与进步,理性分析不足,不用分数衡量得失成败,学会更全面地看待自己。”高瑞涛表示,引导的关键在于把“和别人比”变成“和自己比”,减少对比打压,从多个维度梳理成长收获。

她建议,复盘可从学习能力、心态品格、日常习惯三个维度展开:学习上,聊聊预习方法、错题整理、听课效率等技能的变化;心态上,关注孩子如何应对难题、怎样平复紧张心情、是否乐于分享知识;习惯上,回顾能否按时完成任务、合理分配时间等表现。

“尤其是成绩不理想时,家长要帮助孩子正确归因,是知识点掌握不牢、答题粗心、考前心态失衡,还是复习安排不合理。找到原因才能找到方法,一味归咎于‘不够聪明’或‘不够努力’,会让孩子陷入自我否定的恶性循环。”高瑞涛说,家长可以和孩子一起,整理一份“学期收获清单”,重点罗列与分数无关的成长进步,可以是孩子的闪光点、自我认可的瞬间、帮助他人的喜悦等,让孩子明白,合作、耐心、自律、思辨等能力,是更加宝贵的成长财富。

生活需要“松弛感”
让假期成为成长的“加油站”

“我的每个假期都过得挺充实的。”研究生在读的小朱向记者分享了自己的假期成长经验:从小学开始,每到放假,爸爸都会带她做一份“假期规划书”。不是精确到每一天、每小时的待办列表,而是区分重要程度的事项清单。



丈夫开完家长会回家,脸色阴沉;儿子脚步踟蹰,小心翼翼。我一看就明白了——这次期末考试,儿子考得不好。

我没有流露出任何异常的情绪,同时用眼神暗示丈夫不要多说话,只是把做好的饭菜端上桌,招呼这爷俩赶紧吃饭。

其实,我早预判到儿子会因为浮躁影响成绩。上次期中考试,史无前例的高分让他滋生了自满情绪,天天喜不自胜,吐槽刻苦刷题的同学是“死学”,觉得自己单凭天赋就能取得好成绩。自此,他上课不注意听讲,回家做作业也草草了事,放松了自我要求。

我和丈夫提醒过儿子好几次“不进则退,慢进也是退”,但他全当作耳旁风,依旧我行我素。果然,这次期末考试成绩印证了我的预测。

青春期的孩子敏感叛逆,家长的善意提醒,他们并不愿听从。有时家长越唠叨,结果越适得其反。我也就顺其自然,让他在亲身体会中看清自身,才能够知不足而奋进。

都说不要用一时的分数定义孩子的成长,思及此,我劝慰丈夫:“儿子这次考差了,是一次提醒,更是一次成长契机。这个暑假,我想他一定会好好制订学习计划的。更重要的是,让他早点明白做人做事要谦虚谨慎的道理,这比多考几分重要得多。”

面对考试失利,孩子此时最需要父母接住他的情绪。成绩固然重要,但父母的过度关注和焦虑,会成为孩子成长路上的障碍。当孩子带着挫败感回家,父母千万别急着当“裁判员”和“评论家”,可以先给他一点时间舒缓心情。但记住,父母的负面评判,是孩子心底难以愈合的伤疤,此时最忌讳一味问责。

接下来的两天里,家里没有谈论过此次考试的事情。直到第三天晚上,我们一家三口围坐在一起,心平气和地召开了一次家庭复盘会。

“这次失利原因很多,最主要是我心态浮躁,太骄傲了,今后我一定改正!”儿子的反思发自内心的,发言也很有诚意,“我已经长大了,爸爸妈妈,请对我有信心。”

“你能找到自身问题,就是最大的成长!”我为儿子竖起大拇指,并顺势提议,“那我们一起来看看分析这次考试的得与失,再一起规划暑假安排,如何?”

我深知,逼着孩子学习,只会让孩子厌恶学习。“玩的时候尽情玩,学的时候心无旁骛,这样效率更高。”于是,我建议儿子在暑假里不妨试一试“七分学习法”:将70%的时间放在学习上,另外30%的时间去做自己喜欢的事情。

经过这次家庭复盘会,我和丈夫也对育儿有了新的感悟。小树苗的成长,既需要阳光雨露的滋养,也需要风霜雨雪的历练,孩子的成长亦是如此。家长不必执著于让孩子次次领先,更要教会他们从容面对挫折;分数有高低起伏,成长从无输赢;敢于调整自我,就永远在向上生长。

除此之外,家长还要引导孩子建立成长型思维,用发展的眼光看待眼前的挫折,正视自身短板,客观进行自我评估,主动改正、持续努力,一步步收获属于自己的进步。

被理解、接纳和信任滋养长大的孩子,未来的路不会走得太差。好的教育,是不断为孩子赋能,陪伴他们在一次次复盘与调整中,成长为更好的自己。

分数有高低,成长无输赢

蔡振

莫让分数,拉开亲子距离

魏有花

女儿今年10岁,可我总是觉得,她已经像个大人了。

这种“大人感”,不是懂事乖巧,而是刻意的疏离。不知从哪天起,她放学回家不再叽叽喳喳分享校园趣事,不再赖在我怀里撒娇。她开始随手关上房门,用“知道了”“随便”敷衍我的关心。

我心里焦灼不安,却不知道该怎么办。直到上周五的晚上,我们之间紧绷已久的“亲子弦”,终于彻底断裂。

矛盾的起因是她的数学成绩。期中考试,她从班级前十名掉到了三十多名。我隐忍了几天,没有提及此事,周五晚上终究没能忍住,推门走进了她的房间。

“我们聊聊你的数学成绩吧。”

女儿正躺在床上看书,听见我的话,慢吞吞地把书塞到枕头底下:“知道了,我会努力的。”

“你每次都知道了,但你的努力体现在哪里?我每天加班回来,还要为你做饭、检查作业,你就用这样的成绩回报我?”我的音量逐渐拔高,积压许久的情绪如泄洪的潮水,再也收不住。

女儿慢慢坐起身,眼圈泛红,却强忍着没有落泪。她直视着我,一字一句地说:“妈妈,在你心里,成绩比我重要,对不对?”

我被这句话噎得哑口无言,又气又委屈:“我什么时候觉得成绩比你重要?如果不是在乎你,我根本不会管你的分数!”

“可你每天回家,第一句话就是‘作业写完了没有’,第二句话就是‘考了多少分’。你从来没有问过我,开不开心。”

说完,女儿拉起被子蒙住头,不再发出任何声音。

我愣在原地,想说些什么,张了张嘴,却一个字也说不出口。我转身退出房间,轻轻带上了门。

那天夜里,我彻夜失眠。女儿的话像针一样,狠狠扎进我的心里。我反复回想:从什么时候开始,我变成了自己曾经最反感的家长?我想起她小时候,每晚搂着我的脖子讲故事,奶声奶气地说“妈妈,我最喜欢你了”。那时的我,最在意的的确是她快不快乐。

究竟从什么时候起,质问代替了笑脸,说教取代了拥抱?

第二天,我闭口不谈学习相关的事。早上做了女儿爱吃的鸡蛋饼,她安静地吃完,说了声“谢谢”,又回到了房间。

下午,我敲门进去,坐在她的床边。女儿正在写作业,抬头看向我,眼神里带着防备。

“妈妈想跟你道歉。”我开门见山,诚恳地说。

女儿瞬间愣住了。

“昨晚你说的话,我想了很久。你说得没错,这段时间我过度在意你的成绩,忽略了你的情绪和感受。”我的声音有点抖,“是妈妈不对,你能原谅我吗?”

她的眼泪一下子滚落下来。

