

家长怎样“备战”高考

◇晨报见习记者 张凯培

“在学校里学习压力已经非常大了,可回到家也不让人轻松。我知道家人都是好意,但一天到晚唠叨着要好好学习、高考很重要、咱家就指望你了之类的话,真是让人很烦很崩溃。”近日,市高中一位高三的学生王欢(化名)对记者说。孩子上了高三,家长们也随之进入了战时状态。在事关孩子前程的关键时刻,家长们费尽心机,为孩子提供无微不至的照顾,家里、书店里,甚至药店里都有他们忙碌的身影。但在采访中记者却常常听到考生并不领情,反而埋怨关心太过之类的话语。

市外国语中学。进入高三后,她妈妈辞了工作从老家过来陪读。“有妈妈在身边是不错,穿衣吃饭都有人照顾,但她天天变着法给我做好吃的,爸爸没事就上网给我查各种资料。我知道他们对我很好,可看着他们如此焦虑,我心里有说不出的难过。”小芬说。据小芬介绍,学校每次组织考试,她父母就会特别紧张,“考试焦虑”非常明显。有时候父母会变得比平时更严厉;有时也会变得比平时更亲切,总之情绪波动比较大,反而让小芬不知怎么适应。

我爸妈一提考试情绪比我还紧张,神经兮兮的。”小蕊的好朋友小芬告诉记者。“妈妈天天变着法给我做好吃的,爸爸没事就上网给我查各种资料。我知道他们对我很好,可看着他们如此焦虑,我心里有说不出的难过。”小芬说。据小芬介绍,学校每次组织考试,她父母就会特别紧张,“考试焦虑”非常明显。有时候父母会变得比平时更严厉;有时也会变得比平时更亲切,总之情绪波动比较大,反而让小芬不知怎么适应。

子学习成绩不理想,汪女士寝食难安。“眼看就要高考了,我心里着急啊!”为了让孩子短期内成绩有提高,汪女士不仅花高价给孩子请了家教,还四处逛书店,遇见合适的书籍她就给儿子买回家。“已经买了三十几本书了,我也知道孩子做不完,但是不买我心里就不踏实。”汪女士对记者说。

各种菜谱学做菜,每顿饭都准备五六个菜让孩子挑着吃。“每天都要变花样,荤素还要搭配好。另外再让孩子服用些补脑的保健品,这样才够营养。”

她建议家长做好以下几个方面:首先,调整好心态,正确理解孩子承受的压力。在备考的关键时刻,家长过于唠叨、严厉,都可能使孩子觉得不可理喻,影响他们的备考心态;其次,要为孩子营造轻松和谐的学习氛围,及时为孩子减压。不要过分关注分数和名次,要注重培养孩子的应考心理素质,把学习权交给孩子,不为他们安排试题、考卷,更不要过于频繁地跟孩子谈高考的话题,找时间陪孩子聊一些轻松愉快的话题,减压效果会比较好;另外,不要盲目进补。如果每天都是大鱼大肉,会使学生生理失调,学习精力不济,而选取营养品、补脑液也要注意适用性。

◆与孩子交朋友 营造轻松氛围

“家长们在日常生活中把孩子照顾得无微不至本无可厚非,但凡事都要讲究一个度,太少了不好,太多了也不行。”市外国语中学教师辛晓哲说,随着高考临近,考生面临的压力也越来越大,这时候更需要家长为考生营造一个轻松和谐的学习氛围。如果家长的情绪波动比较大,对考生的负面影响也会非常明显。

◆家里变成饭馆

在市高中上学的小田最近也很苦恼。家里成了饭馆,每天大鱼大肉再加上各种高汤,让小田感觉吃饭很不自在。小田的妈妈,孩子每天都在进行高负荷脑力劳动,营养一定得跟上。于是她就买来

◆辅导书堆成山

家住鹤翔东区的汪女士的儿子今年也读高三。因为孩

◆天天说排名

小蕊家在浚县,现就读于

◆考试焦虑很明显

“她妈妈是天天说排名,

新潮传奇美发沙龙 印象新潮 传奇名店

回归经典 让技术更为艺术

来自英国沙宣的最新设计理念和技術 倾情演绎 2009 夏季发型新趋势

五一特价套餐 绿色烫发 健康中国

A 套餐 128 元
烫发(80元)或离子烫+颜色(50元)+UV 防紫外线造型套装(68元)+抛光面膜一次(20元)

B 套餐 180 元
烫发(120元)或离子烫+颜色(80元)+比利时植物洗护套装(68元)+洗发造型卡一张(30元)

C 套餐 298 元
陶瓷烫(220元)或离子烫(220元)+颜色(120元)+1000mlVEKO 冰疗一桶+洗发造型卡一张(30元)

活动截止日期:2009年5月8日

地址:新世纪广场步行街检察院小高层西对面 电话:13939284398 3297988

鹤壁市爱民医院

主题:诊疗月活动全面启动 情系百姓健康

特邀:京城名医、卫生部中日友好医院男性病专家王建新主任医师,不孕不育症专家王群华教授 5月1日~5日莅临鹤壁亲诊,为广大朋友答疑解惑。

一、5月1日~31日专家挂号费、会诊费、检查费全免

二、男科检查:前列腺常规、精液常规、分泌物常规、前列腺B超、血糖、血脂、血流变,每项仅收5.1元

三、妇科检查:早早孕、尿常规、白带常规、血常规、X光胸透、妇科B超每项仅收5.1元

四、治疗费、手术费优惠20%

五、药费满百元返还5.1元(代金券)

六、住院费满千元返还51元(代金券)

更多优惠, 51元体检 自主选择

咨询 0392-3326120 热线 13783013818

地址:鹤壁新区淇河路西段102号 健康网:www.hbaimin.com

Pfima 欧派 橱柜·衣柜

中国环境标志 中国名牌产品

欧派重装“五一”盛大酬宾

活动期限:2009年4月22日~5月8日

一重礼:进店有礼!(进店的顾客,均可获赠夜读灯或计算器)

二重礼:交订金2000元送3000元!

三重礼:订欧派橱柜送五金电器!

四重礼:欧派超值电器套餐和净水器,特价任你选!

五重礼:万元特价橱柜限时抢购!

六重礼:现场抽奖!(5160元神秘大奖等你拿)

非常5+1 欧派大优惠

地址:新世纪广场东区46号 电话:0392-3362279 手机:13939220912