

高考在即，“考爸考妈”—— 莫将焦虑“传染”给孩子

◇晨报见习记者 张凯培

4月23日、24日,我市许多学校组织学生进行了高考前的第二轮模拟考试。随着成绩的公布,考生们开始调整状态以及重新定位;同时,焦虑症状也在不少考生身上显现,考好了的考生担心下次考试,考差了的考生忧心忡忡,甚至一些“考爸考妈”们也成为焦虑行列中的一员。

我市某医院精神科医生张天祥建议,在距离高考仅剩三十多天的日子里,考生一方面要认真复习,另一方面要稳定心态;家长在这个时候更不要如“惊弓之鸟”,应当沉下心来与考生并肩作战,共同战胜高考前的这些焦虑。

成绩好坏 影响状态

“上一次数学拿了118分,这次一下子变成不及格了,这样我怎么能考上好大学呢?”看到成绩,新区某高中文

科班学生小叶的心一下子沉到了谷底。总分跟去年重点线差了一大截,其中数学成绩更是个大缺口。小叶觉得迷茫了,自己数学成绩不稳定,平日里已经加大了复习力度,可还是这样的结果,接下来该怎么办呢?

小叶的妈妈也非常着急:“如果高考考成了这样那不就全完了!”一时间,家庭气氛变得异常紧张,小叶感到喘不过气来,“真想现在就摆脱高考的折磨,再也不想考试了!”小叶说。

“第二轮模拟考试一结束,孩子也跟着松了口气。又是看电视又是打球,可把全家人都急坏了!”“考妈”郭女士说,儿子这次模拟考试没发挥好,如果是高考就彻底没戏了。“可这毕竟不是高考,还有三十多天时间啊,现在别人都在加紧复习,他这时候就放弃怎么能行。”郭女士几次督促儿子抓紧学习,“好像我越说‘考不好没关系’,他就越心

烦,再说几句他还跟我急了。”郭女士说。

一位具有多年教学经验的教师介绍,随着高考临近,第二轮模拟考试成绩对考生的情绪会产生一定影响,个别考生还会因焦虑导致厌学。其实第二轮模拟考试只是为了让考生查漏补缺,考试成绩与最终的高考成绩没有太直接的联系,但是部分家长却因考生的分数不佳给考生造成很大的压力。

理性看待 考试成绩

“每年到了这个时候,咨询考前焦虑的家长就会多起来。”精神科医生张天祥介绍说,“许多家长睡不着觉,吃不下饭,或者不断念叨孩子的学习,表现出一种不安的状态。”

去年和女儿一起经历过高考的市民孙海对记者说,其实高考前的几次模拟考试排

名并不是很重要,家长还是应该理性看待成绩,正确对待孩子的高考。据孙海介绍,他女儿在去年的几次模拟考试中成绩也不是特别理想,但是女儿心态特别好,作为家长的他们也积极配合,最终孩子考取了一所一本院校。他说,只有理性看待成绩,正确分析得失,才能最终在高考中取胜。

市外国语中学的教师辛晓哲表示,家长们假如能够理性看待考生的模拟考试成绩,考生在高考前这段时间就会轻松一些。本来压力已经够大了,如果家长也如“惊弓之鸟”,比孩子还紧张,势必会影响孩子考试的正常发挥。考前这三十多天,考生知识点复习基本结束,到了综合考查阶段,一些学生可能会发现自己的成绩停滞不前,心态上有些混乱,这时候家长更是要经常和孩子聊天,营造出轻松的氛围,帮助孩子放下“包袱”,正常复习。



保持常态 正确引导

“家长与考生之间的争执往往出现在怎么学习、何时休息上。他们自己不能出力,所以只能用成绩盲目评价,这样就有意无意地把焦虑传给了考生,加大了考生的压力。准备高考是一个长期的过程,只有家长和考生共同努力才能

赢得最后的胜利。”张天祥说。

张天祥建议家长保持轻松愉快的心情,多倾听、多鼓励孩子,对孩子的态度前后不要发生太大变化,更不要为孩子的一两次成绩而喜怒无常。同时弱化成绩的影响,尽量不说与考试成绩相关的话语,做孩子的朋友,分享他的成绩,分担他的困扰,只要“考爸考妈”们沉下心来与考生并肩作战,考前“焦虑”就不再是障碍。

中国健康第一漆三棵树®漆红五月亮相鹤壁
迎五一 两店开业全场 7折 (时间5月1日-5月20日)

三棵树下·健康人家



神舟七号搭载涂料品牌

旗舰店:新区华山路南段(职业技术学院西门) 电话:0392-2175106 专卖店:107国道转盘西北角 电话:0392-3372177

特别通知

应广大顾客强烈要求,经全友总公司特批,鹤壁全友家私超级体验馆买10000送5000盛大活动于5月1日、2日延续极限“放价”,仅限两天。

独此一家别无分店

QUANU 全友家私
绿色全友 温馨世界

鹤壁全友

极限让利2天

买10000送5000
1.8米精品大床1080元起

迎“五一”100万让利献真爱

贺“五一”特惠产品献真情

活动期间,购正价产品

满5000元 送1680元家具
满8000元 送3180元家具
满10000元 送5000元家具

精美豪华软床 1380元(限量珍藏版)
卧房三件套 1680元(限量珍藏版)
精品餐桌椅七件套 1860元
精品布艺沙发 2880元
高档真皮沙发 5980元
精品儿童卧房+书房 3880元 送环保床垫

地址:新区长途汽车站东80米 电话:6996988