

家长应帮孩子放松心情

□晨报见习记者 郭坤

距高考还有一周的时间,不少考生焦虑不已。这么短的时间,复习还能否有效?考试时要是发挥失常该怎么办?实际上,即将走进考场的考生或多或少都会出现这些焦虑,那么考生的父母应该如何帮助孩子面对这些焦虑呢?本报记者针对这些问题请教了鹤壁市职业技术学院心理健康教育中心心理咨询师王在尚。

王在尚认为,绝大多数考生在临考前都有一定程度的焦虑,这属于正常现象。现阶段最忌讳的就是考生浮躁、焦虑,只有静下心来消除浮躁、焦虑,才能有效地备考,考场上发挥出色考出好成绩。现在是考生考前心理调适最重要的阶段,将考试焦虑控制在一个合适的范围之内是临考前最主要的任务。

从家长的角度而言,首先家长在这个时候不能过于看重高考,以免徒增孩子的压力。家长应当引导孩子正确认识高考,让孩子对自己有一个正确合理的定位。告诉孩子考试成功与否由自己平时学习

实力决定,根据孩子考前模拟考试的成绩确定高考成绩的目标值,冷静分析孩子的自身实力,不要让孩子给自己制订不切实际的目标。在充分明了个人实力的基础上,对孩子进行肯定和鼓励,这样孩子的焦虑就会减轻或消失。

第二,要不断地肯定孩子给孩子加油,树立孩子的自信心。在心理学研究上,心理暗示极其重要,有时过多地担心考试考不好,担心的结果就可能发生。如果不断地肯定孩子,积极地暗示他想象自己已经

过努力取得成功的时刻,甚至让他多想一想自己高中阶段取得的成绩、荣誉,从而树立起自信心,将心态调整到积极的一面。

第三,帮助孩子合理安排作息时间,适当良好的睡眠可以减少孩子的焦虑。这个时候,家长就应该围绕高考有意识地调整孩子的作息规律,使孩子的大脑在考试时处于最佳的兴奋状态。同时家长还应该多与孩子聊聊天,减少孩子的心理压力。让孩子听听音乐,消除疲劳,缓解紧张情绪。

高考饮食变化莫太大

晨报记者 李潇潇

高考临近,作为家长的首要任务是做好后勤保障工作——加强营养,使孩子有一个健康的身体迎接考试。由于高考复习及考试期间天气较热,加上学习的劳累、紧张等原因,多数考生出现食欲降低的情况。市中医院的内科的副主任医师李佰刚告诉记者,不管在考前还是考中,考生的饮食应该和平时保持相似,不宜变化太大,如果孩子平时就注意饮食平衡,不挑食,家长不必刻意去追求营养。

李医生告诉记者,许多家长将服用保健品视为补充营养的最佳途径,希望通过保健品来达到迅速补充营养的目的。这实际上是一种误区。保健品也有因人而异、不适合的问题。如果考生不吸收、不适应的话,还会导致腹泻、过敏、上火等病症,与

家长的意图适得其反。李医生介绍,也有不少家长整天大鱼大肉伺候考生。其实如果考前每天都是大鱼大肉、山珍海味,孩子的肠胃并不一定习惯,弄不好,反而导致腹泻、食欲不振等。因为夏季过多食油腻食物会伤脾胃,考前饮食还应以清淡为主。

李医生提醒说,有的家长喜欢在大考前夕为孩子准备特别的饭菜,事实上,考前大换食谱是考生饮食的大忌。原因在于,食谱变化大,肠胃需要一定的适应期,这反而容易影响身体状态。日常的生活规律最好不要改变,应保持平常饮食。尤其考前三天不要让孩子突然吃一些不经常吃的食品。考前要少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等,少喝刺激性饮料。

家长应该陪考吗?

老师:把主动权交给考生

□晨报记者 柯其其

“孩子参加高考时,家长是否陪考这个问题不能一概而论,最好把主动权交给考生。”5月31日,鹤壁市综合高中教导处主任、高三年级年级长姬运涛说。

临近高考,许多家长为了孩子能考个好成绩,都打算到这时候陪考,但考虑到陪考的利弊,很多家长又特别为难,不知应不应该去陪考。记者为此采访了鹤壁市综合高中的姬运涛老师。

姬老师认为,家长是否陪考要根据考生的性格来定。他建议把主动权交给考生,尊重考生的意见。姬老师说:“有的考生独立性很强,不希望家长陪考,如果家长执意要去,只会在无形中增加考生的心理

负担,进而影响考生的正常发挥,不利于考试;但有的考生依赖性很强,这样的考生愿意让家长陪考,他会感觉有家长陪同,考试时心里踏实。”

姬老师表示,他们在日常教学中,每逢平时考试,老师都要求学生按照高考情况对待,真正高考来临时,老师则要求学生按照平时考试来对待,目的就是为了让考生保持平常的心态。

姬老师建议,高考期间,考生的心态和情绪非常重要,家长陪考需要把握一个度,应该事先和孩子商量好,如果孩子愿意,家长就陪同前往。但如果孩子反对,家长最好不要坚持,可以放手让孩子迎接挑战,增强自我应变能力。



高考应急药品早准备

晨报记者 李潇潇

随着高考的临近,不少考生担心考试期间可能会出现身体不适,如何应付这些突发问题。就高考期间考生易得的一些常见病,记者采访了市中医院内科副主任医师蔡秀华。蔡秀华建议,高考期间,家长可适当准备一些常用药品,以备孩子偶有不适时调理所需。

藿香正气水、人丹、风油精防晕场:如果考生临场出现心慌、头昏、恶心、浑身无力等,这是晕场的症状,可做如下处理:立即停止答卷,闭上眼睛,做深呼吸3次~10次,然后尽量使自己放松;闭上眼睛,排除心中的任何杂念,让大脑短暂的休息,医生建议,如果出现这种情况可以服用藿香正气水、人丹或在太阳穴上擦点风油精。

胃肠炎、胃痛:过多食冷饮、不规律进食、进食过快,都可引起胃痛。可服用颠茄片止痛,也可服用胃舒平、乐得胃等。由于吃了不干净的食物引起的胃肠炎,伴有恶

心、呕吐、腹泻,重者可出现低热。可服用黄连素,一天3次,每次3片,或服颠茄片。

遇到感冒慎服药:6月份,天气变化频繁,昼夜温差较大,疲劳的考生很容易上呼吸道感染。如果高考期间得了感冒,在用药上要有所选择,考试要求保持大脑清醒,白天应尽量避免服用一些抗过敏药,比如扑尔敏或含有扑尔敏等容易引起嗜睡的药物。可服用感冒清热冲剂,一日3次,每次一袋;或服用藿香正气水,每次5毫升至10毫升,一日两次。医生建议,按说明书服用常用药物将有助于症状缓解,最好是服用中成药,这样不会引起嗜睡。

头痛不可乱服药:精神紧张,用脑过度,往往导致神经血管紧张性头痛。有的考生太阳穴部位会有间歇性疼痛,大部分是这个原因。蔡医生建议,如果遇到头痛,自己不要盲目服药,最好在医生的指导下用药。

莫把紧张传给孩子

□晨报见习记者 郭坤

随着社会竞争的日益激烈,高考已经不仅仅是大学选拔人才的检验,它被赋予了越来越多的含义。家长们认为孩子如果考不上大学,或考不上一所好的大学,就没有前途,以后的工作、生活等等这些都将是件头疼的事。家长过于看重高考,过于强调高考在人生中的作用,从而自己也有了考前的紧张、焦虑,并身不由己地把这种紧张、焦虑传染给了本已不堪重负的孩子。其实,如果说孩子有考前焦虑这实属正常,可现在考生家长们的紧张、焦虑的程度似乎比考生

更严重。

“我们做父母的要摆正自己的心态,在考前最后几天,更应该像平常一样关心孩子,虽然我很有孩子的高考,但不能把自己紧张的情绪表现在孩子面前。孩子在学校已经很紧张了,要是回到家还面对父母的不安,只能更紧张。”2006年的高考考生张志宇(现就读于华中科技大学计算机科学与技术学院)的父亲对记者说。

家长在临考前,既不能比平时严厉也不能比平时亲和,总之要做到若无其事让孩子

感觉到一切正常,不能让孩子感觉到家长特别紧张特别在乎高考。临考前作为考生的家长,张志宇的父亲说:“一定要帮助孩子放松减压,不能说‘父母为了你很辛苦,你一定要考好要争气’之类的话。”张志宇的父亲告诉记者,有许多家长由于紧张考试,都会千叮万嘱咐孩子好好复习好好考试等等,这反倒让孩子心里更没有底气,还会让孩子认为父母关心的只是成绩,这将直接影响到孩子的情绪,让孩子那考前本来就紧张的情绪更加难以平静。

张志宇的父亲在考前从来不把自己的紧张情绪表现出来,并且想尽办法帮助孩子减压。“孩子喜欢打羽毛球,我每天早上陪孩子锻炼半个小时,这样既调节了孩子的心态又表示了做父亲的关心,用亲情给孩子减压,缓解孩子和我的紧张情绪,以免过分焦虑直接或间接影响孩子考前复习和高考的发挥。”

总之,在考前家长抱着紧张的心态根本就是无济于事,家长应放松心情、情绪饱满以平常心对待孩子的高考,不要让自己的心态影响到孩子。

经期考期“撞车”该咋办?

医生:药物调经要慎重

晨报见习记者 李可

在市第一人民医院妇科,记者见到了市民王女士和她的女儿正在向医生询问有关药物调经的问题。原来,王女士的女儿再有几天就要参加高考了,可让她担心的是,女儿的月经期正好和高考日期“撞车”,怕影响考试。她听说服用一些药物可以让经期提前或延迟,于是就带女儿前来咨询。

记者经走访发现,近段时间有不少考生和家到院咨询同样的问题。对此,市第一人民医院妇科的张医师提醒,药物调经要慎重。

张医师表示,由于体内激素水平的变化,月经来前会有紧张焦虑、轻微腹痛等现象,这些都是正常反应。这些轻微的身体不适不至于影响考试,所以没必要选择药物调经。但也有些女生月经

期不适症状比较严重,如出冷汗、腹泻、腹痛难忍等,会影响到考试,这就不得不采取相应措施了。

据张医师介绍,药物调经一般是服用或注射黄体酮等激素类药物,以提前或推迟经期。此类药物会产生一定的副作用,如食欲减退、头晕、嗜睡等。在不得已的情况下偶尔使用一次此类药物对身体影响不大,但必须遵照医生的指导。

张医师建议,若考生在考试期间恰逢经期,可以用敷热水袋、喝热水、卧床休息等方式缓解不适症状。若腹痛等状况明显,可以服用一些止痛药。不过张医师表示,其实大多数女生的痛经和精神压力有关,因此解决这些困扰的根本办法是自我心理调节,而不是依赖药物。

不要过度关心分数

□晨报记者 张凯培

随着高考的临近,考生的心情本来已经非常紧张了,家长们如果这时候还总向他们提考试、分数等,实际上在无形之中给考生增加了压力,对于考生最终考试的发挥会产生负面影响。市外国语中学教师辛晓哲建议考生家长,为了给考生营造一个和谐的考试氛围,临考前这段时间家长最好不要过度关心考生,尤其不要在考生面前唠叨考试、分

数、理想、大学等。

辛晓哲介绍,越是临近高考考生们的心情就越容易波动,复习充分的考生往往希望能够早日考完早日轻松;复习不够扎实的考生想抓这个,又想那个,往往会感到慌乱不已。作为家长这时候应当帮助他们树立信心,帮助他们减轻考试压力。

辛晓哲建议考生家长,考前不要给考生制订各科的分数指标或是强调目标大学,每

间的复习,自己哪一块强、哪一块弱已经十分有数,在最后冲刺的阶段,只要考生自己不放弃,家长就不要在一边唠叨“一定要考到多少分”、“一定要上哪所学校”等之类的话,只要告诉考生尽力就行,帮助他们树立信心,帮助他们减轻考试压力。

辛晓哲建议考生家长,考前不要给考生制订各科的分数指标或是强调目标大学,每

年高考的题目难易程度有不同,题目灵活性很强,谁也不知道今年考试会是什么情况。家长们应当不过度关心考生分数,淡化高考的紧张氛围,引导考生轻轻松松上考场,认真真答卷,那么考生的成绩是会向着好的方向发展的。另外,在考试期间,家长们也不要急着和考生讨论成绩,一定要等到考生全部科目考完了再说。