

距离高考已不足两月,在如此紧张又敏感的时候,家长如何助力? 家有高考生 七做七不做



当前,距离2022年高考已经不足两月,家有高考生的家庭,都会非常关注孩子的学习和日常。但有时候,家长们往往“好心办坏事”,自以为这样做是对孩子好,但是孩子却并不领情:“烦人,听到这种话就不想学”。

那么,家有高考生,家长如何助力高考?在如此紧张又敏感的时候,家长该做什么、不该做什么?宁波两位心理老师送上锦囊。

□现代金报 | 甬上教育
记者 马亭亭

特邀嘉宾

邹蓉

北仑中学心理教师

郑蒙蒙

象山中学心理教师

(两位嘉宾均系宁波市中小生长成指导中心“甬教师”、杨娜名师工作室成员)

准备丰富多样的学习用品

高三复习阶段,一些有助于分类、标记、归纳的学习用品非常重要。可以提前购买一些笔记本、便笺、荧光笔、资料袋等相关用品,让孩子随手都能拿到合适的文具。有条件的家庭可以配置打印机,方便孩子随时打印各种复习资料。

与孩子谈谈对高考的认识

随着高考越来越近,孩子或多或少会感到焦虑、紧张。家长需要帮助孩子对高考有个合理的认知。高考确实很重要,要想考取一个好的大学,就必须勇敢面对考验,合理规划时间、安排学习。但与此同时,高考也不是一考定终身,还是有很多其他的机会实现自己的价值,最关键的是自身能力的提升、心智的成熟,这些在将来都是非常有价值的。

营造和谐的家庭氛围,确保良好沟通

好的家庭氛围能让孩子安心,从而专心地投入学习。夫妻之间和睦相处,避免激烈争吵,否则会严重影响孩子的心情。孩子压力大时可能会脾气不好,家长要“多听少说”,先聆听孩子的感受,去看到孩子的脆弱并真诚地接纳他的脆弱。当孩子情绪稳定下来以后,再确认孩子的想法,邀请他一起来做理性思考和决策。

保证均衡营养,督促参加锻炼

为孩子准备营养均衡的饮食,保证谷物类、优质蛋白类、蔬菜水果、粗粮杂粮和富含钙、铁等元素食品的摄入。既不能一味任由孩子喜好选择食物,也不可自以为是地每天大鱼大肉。

体育锻炼是缓解身体疲劳的好方法,家长要积极鼓励和督促孩子参加运动,比如跳绳、跑步、打球。体育锻炼适度出汗,可以加快血液循环,增加血氧浓度,从而让大脑更加灵活,也能提高记忆力。

按时参加高三家长会,并做好记录

高三最后一学期,家长会可能会越来越频繁,内容也越来越重要。为方便做好笔记并回家整理消化,可以准备好拍照设备和录音设备,这样重要的资料也可以保留下来随时取用。对于重要的时间节点,要帮助孩子一起做好统筹规划,合理安排大小事务。

坦然面对孩子的成绩起伏

不管小考、大考,只要孩子认真对待、全力以赴,那就是成功了。高三最后一学期,一定会有多次的模拟考试,孩子会因为成绩的起伏,导致心情上的波动。家长怎么看待模拟考试的成绩,以及家长的情绪状态,对孩子的考试心态有着极大影响。即使你的内心很焦虑,也要试着让自己表现得很淡定。

帮孩子将来填报志愿做些准备

填报志愿的重要性绝不亚于高考。家长提前多做准备,能为孩子提供更多的帮助。家长可以提前在网上收集关于志愿填报方面的信息,多参考所在学校、相关高考及各级教育招生主管部门发布的信息。如果遇到有疑点的信息,向教育主管部门进行咨询。志愿的考虑一定要将个人兴趣、特长与社会发展形势相结合,分析考生自身的特点和兴趣,将个人兴趣、个人能力与社会发展相结合,既不要盲目追求热门专业,也不要只顾个人兴趣,要做到理性与感性相结合。

七不做

不过度激励孩子

有的家长为了让孩子对高考更加有信心,时不时地激励:“爸爸/妈妈相信你一定是最好的!”“加油哦,你一定能考出好成绩的!”这样的语言看似非常正能量,实际上反而会给孩子增添压力。尤其是当孩子月考、模拟考试没考好的时候,如果家长一味过度激励孩子,孩子可能会感觉负面情绪无处倾诉,自己的焦虑和紧张是不被家长所允许的,引起自责,甚至自暴自弃。

不过分严格要求

高二的孩子已经成年,能够安排好自己的学习和生活。且高三学习节奏紧张,家长对孩子的管理应宽严有度,注重帮助和陪伴,而非片刻不停地催促孩子学习。给孩子适当的自主权和自由空间,有意识地创造条件让孩子呼吸新鲜空气,既能缓解学习的紧张,也是增进情感交流的好时机。

不盲目提供指导

高三的学科知识,家长往往已经帮不上忙;孩子的学习情况,孩子自己更加了解;复习整理方法,老师会用心教导。作为家长,一定要对孩子的各方面状况有了客观掌握后,再进行针对性指导。比如孩子该怎么复习,需不需要参加辅导班,一定要讲求实际。如果看别人家孩子做很多模拟卷,也赶紧跟风给自己孩子买一堆模拟卷,不仅起不到好效果,反而会引起孩子的反感。

不传染负面情绪

面对高考,很多家长比孩子更紧张。孩子在家学习,家长做什么事情都轻手轻脚,说话不敢大声,电视也不敢放出声音,生怕产生一点影响;一听到某所学校招生分数高,就赶紧告诉孩子,不努力肯定考不上;推掉各种自己工作上的事情,全身心投入到服务孩子上,把孩子的学习考试当做自己的事业。这些都是家长在把紧张、焦虑的负面情绪传染给孩子,只会对孩子产生消极影响。

不拿孩子与别人比较

有的家长经常拿自己孩子跟“别人家的孩子”作比较,使孩子充满了挫败感。事实上,每个孩子都是独立的个体。要尊重个体差异,全面客观地看待。家长应该了解自己孩子的身体条件、兴趣爱好、性格特点、能力素质,设身处地理解孩子,尊重其发展规律和人格,找到适合自己孩子的发展方向。当孩子在成长过程中出现困难时,家长应该用科学的方法鼓励孩子,而不是盲目和别人比较。

不做无谓的唠叨

当孩子倾诉一些负面情绪时,有的家长就会惶惶不可终日,好像天要塌下来了,开始喋喋不休,问这问那,不是埋怨指责就是千叮咛万嘱咐,结果更加增加了孩子的紧张和烦躁。这种时候,孩子最需要的是父母的理解、关注、鼓励、支持。家长应该冷静客观地看待孩子遭遇的负面情绪,以自己的沉稳冷静做孩子安全的港湾,提供坚实可依靠的臂膀。

不做消极的暗示

当孩子模拟考试考砸时,有的家长为了让孩子不要紧张,会经常跟孩子说:“你千万不要紧张!”“你一定不能再粗心犯这样的低级错误了!”如果孩子感到担心,就跟孩子说“不要担心”;如果孩子感到害怕,就跟孩子说“不要害怕”。殊不知,“紧张”“粗心”“担心”“害怕”这样的消极词汇,容易给孩子带来消极暗示。家长应该注意换个正向的表达,比如要“放松”“细心”“淡定”“勇敢”,这样才能在潜意识层面为孩子积极赋能。

