

中考临近,如何从容应考?

这些建议送给考生和家长



随着中考临近,不少考生在备战之时,会面对各种挑战和变化,例如成绩的波动、情绪的转变等。考生应该如何将自己调整到最佳的状态去积极迎接考试?作为家长,如何更好地陪伴孩子,帮助孩子以更加积极自信、淡定从容的状态应对中考?

近日,面对中考考生及家长,宁波市教育科学研究所(宁波市中小学生成长指导中心)组织了“加油考生”助力中高考主题论坛,论坛邀请宁波市中小学生成长指导领域的权威专家、名师、优秀家长和学生代表等开展系列讨论,助力学生以积极心态迎接即将到来的中考。

□现代金报 | 甬派 记者 马亭亭

助力学生



●嘉宾

米多(宁波大学心理健康指导中心主任)
石晓为(宁波外国语学校教师 全国优秀教师 宁波市名班主任)
袁雪如(宁波大学 21 级在读学生、宁波大学第十七届“求实杯”辩论赛冠军)

多回忆人生的“高光时刻”有利于考前赋能

如何让考生正确看待考前压力?嘉宾们指出,适度的压力可以让我们能够集中注意力,提高效率,最大程度地发挥自己的潜能。中考当前,考生有适度的压力和焦虑是非常正常的;但压力过大不光有可能影响考试发挥,更是对身心不利。

对考前压力科学而形象的认知后,那么,在接下来的10天时间里,中考考生应该怎样做,才能保持一个好的应考心态?几位嘉宾给出了各自的妙招。

适当调整作息,进行中考作息模拟。考前这10来天,建议考生有意识把自己的作息调整一下,和考试两天的安排同频。注意休息、不要熬夜,中考接连几场考试需要一定体力。

各科合理复习,做到有所侧重。根据自己情况有所侧重,同时每门学科保证有一定的时间保持熟悉度。

学会休息放松,劳逸结合很关键。“磨刀不误砍柴工”,学习之余还是需要一些休息和放松。把自己绷得太紧,上厕所的时间都要掐表,连跑操的时候都要拿本书,这种紧绷只会让人感觉到抑郁和加速崩溃。所以,选择休息和放松的方式很重要,比如适当运动、好好睡一觉或者和朋友、家人聊聊天。

保持平常心,积极心理暗示。不求超常发挥,只求无愧于心,把自己会做的每一道题都做对,就是莫大的胜利。结合之前的模考和错题深入剖析自己的知识掌握情况,在已经掌握的知识中得到信心。

主动自我赋能,回忆高光时刻。一家人可以坐在一起,互相找优点,找自己的也找他人的,至少给每个人找五个优点。另外,就是找自己人生的“高光时刻”,想象一下,你什么时候或者做什么事情,让你特别自信、有收获,觉得自己特别有力量、有掌控力,最厉害的时刻是一种怎样的感觉,带着这种感觉走进考场。

助力家长

●嘉宾

余吕明(宁波教育学院副教授、国家教育部访问学者、浙江省中小学校长教师培训专家)
郑蒙蒙(象山中学心理教师、象山县心理学科名师)
阮瑞霞(优秀家长代表、宁波市范桂馥小学教师)



做好孩子的陪伴者和支持者 注意亲子沟通方式

许多中考的孩子,考试前最多的担心就是“怕考试发挥失常”。大考当道,孩子需要面对繁重的课业压力,适应紧张的节奏,还要消解各种错综复杂的情绪。

当理解了孩子的压力时,家长才能真正帮到孩子。现场嘉宾为家长讲述了评估孩子焦虑是否过度的实用方法,包括从身体症状、学习状态、认知三方面来进行,如身体症状从睡眠和饮食来评估,学习状态从注意力集中程度来评估,认知方面从考前消极的观念来评估等。

马上就要中考了,很多家长很焦虑,在这个特殊的时间段不知道该怎么和孩子沟通,生怕哪句话说不对就踩雷了,影响孩子的情绪。在中考前的这几天,家长该怎么说怎么做?有哪些要避免的言行?三位嘉宾从不同角度给出了建议。

不做消极的暗示。有的家长为了让孩子不要紧张,常跟孩子说“不要紧张、不要焦虑”等消极词汇。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。

不要过度唠叨。很多时候,家长自己以为“我不给孩子压力”,但孩子还是说“妈妈很烦”。千叮咛万嘱咐,也许更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。

不要过度激励孩子。有的家长为了让孩子对中考更加有信心,时不时地激励:“相信你一定是最棒的!”“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。

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。每个孩子都是独立的个体。当孩子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。

家长要少听多说、及时调整自己的情绪。特别是孩子成绩有起伏的时候,家长不要把自己的负面情绪传染给孩子。最重要的是营造和谐家庭氛围,确保良好沟通,维护良好的亲子关系。

家长做好后勤工作,保证孩子营养均衡,督促孩子参加锻炼。来自家人的支持与陪伴永远是孩子们回应压力与焦虑的最大底气。