

# 让孩子轻装上阵

文/本报记者 刘保军 见习记者 高亚恒

高考越来越近,不少考生出现了不同程度的焦虑、烦躁、紧张等心理问题,许多家长也心急上火。

适度的压力和焦虑是有益的,但过度则会产生不良影响,最终会直接影响到高考成绩。

考前出现焦虑情绪,除了孩子自身的因素外,家长的影响也是一个重要原因。市中心医院心理咨询科专家史静杰结合心理咨询资料分析说,不少家长对考试的焦虑远远超过了子女本身。本来孩子对考试并不恐惧,却因为父母的不停督促和唠叨而变得信心不足、焦虑不安,导致考试失利,又会引发更严重的焦虑。

父母别把太多自身的问题“投射”给孩子,要正确看待考试焦虑,这样才能帮助孩子更好地发挥自己的水平。史静杰建议家长创造良好的家庭环境,给孩子一点空间,减轻考生的心理负担。家长要做的就是积极倾听孩子的想法和感受,无条件地关注以及温暖地接纳,帮助孩子提高识别和表达焦虑感受的能力。

家长要引导孩子直接、清晰地表达自己的情感。很多家长发现,孩子进入高三后变了,动不动就冲人发脾气,碰到一点小事就烦躁不安。专家认为,遇到烦恼时出现焦虑和烦躁情绪是很正常



(资料图片)

的现象,生气时不要压抑自己,要宣泄出来。此时直接陈述比大声喊叫更有效,不仅能更好地解决问题,还会让自己的健康少受损害。

家长要教孩子学会放松。考前学会放松对调整考试心态会有帮助。人的身心是相连的,可以通过身体的放松达到心理的放松。做做放松操,可以让身心都得到放松。在考试的过程中,如果遇到难题而感到紧张时,可以用深呼吸来调节情绪,也可以用大拇指轻轻地有节奏地顺时针按摩内关穴、太阳穴或人中穴,刺激这些穴位对调节植物神经系统、稳定情绪有帮助;按摩还可以起到转移注意力的作用,使人暂时脱离紧张情绪,起到放松的效果。

学生以脑力劳动为主,而适当的运动是消除大脑疲劳的有效

方法。家长可以和孩子一起散步、打打球、做做操。因为运动可以消除一些紧张的化学物质,虽然使肌肉疲劳,但可以放松神经。

人们在从事自己感兴趣的事情时,整个身心都会投入,进入一种物我两忘的境界,什么忧愁烦恼都会抛到九霄云外。因此,家长要引导孩子做一些感兴趣的事情,如唱唱歌、看看报、听听音乐等,这些都可以消除疲劳,化解烦恼,远离考试焦虑情绪。

情绪宣泄是缓解压力、保持心理平衡的重要手段。家长可以和孩子聊天,让孩子诉说自己积怨,家长要以理解、关注的态度同孩子交流,让他们的内心得到调整;如果孩子感到委屈,也可以接纳孩子的哭诉,让孩子宣泄自己内心的不平;如果孩子不习惯面对面交流,家长可以提醒孩子,以写日记或书信的方式,释放自己的情绪。

备考阶段考生脑力劳动强度大,能量消耗大,需大量补充营养。家长要设法给孩子增加富含蛋白质、脂肪、碳水化合物的食物,同时还要补充大脑所需的维生素、氨基酸以及钙、铁、锌等微量元素。

考生和家长都要树立自信心,也要理性地认识到,升学考试是人生拼搏的一次机遇,但不是唯一的机会。心态决定成败,考生关键是要做到目标适当、期望合理,笑对考试,做考试的主人。



文/本报记者 李喆 见习记者 高亚恒

## 学习不必太紧张

“妈,我要上网了。”一个周日下午,今年17岁的张晓晶(化名)合上作业本后,长出一口气。

看着女儿迅速坐到电脑前,市民陈女士长长地叹了一口气。她总觉得,近一段时间晓晶学习似乎一点也不紧张。

这种感觉源于高一下半学期期末的家长会上。和晓晶同桌的男生学习成绩也不错,在与那名男生的母亲攀谈时,陈女士得知,那名男生除了平时非常努力外,每到周末从不放松,周六、周日也是从早学到晚。相比之下,晓晶每到周六、周日最多只看半天书,下午不是和同学出去玩儿,就是坐在电视机或者电脑前。

陈女士曾为此事和女儿交谈过,但晓晶的观点很明确:学习总得有放松的时候,古人都讲劳逸结合;再说了,我作业写完了,该复习的功课也复习了,总不能为凑时间干坐在书桌前吧!

陈女士虽然觉得女儿说得有理,但眼看已经进入高二下半学期,学习应该进入紧张的阶段了,女儿依旧是原来的样子,陈女士总觉得女儿贪玩儿,不禁忧心忡忡。

对此,洛阳理工学院附中教师邹山龙表示,进入高中后,学习成绩相对不错的学生确实会出现两极分化的情况:一部分学生因为压力等原因,利用一切可以利用的时间学习,“抓得非常紧”;另一部分学生相对没那么紧张,在完成作业的情况下通过适当的方式放松一下。

邹山龙说,从晓晶的情况看,她并非贪玩儿,而是大致遵循“学的时候学好,玩儿的时候玩儿好”的原则安排自己的学习。这样并无大的问题。这类学生学习能力往往比较强,且有足够的精力,只要认真完成所有学习任务,这么做其实也无可

厚非。反倒是那些总是抓紧一切时间学习的学生,应注意适当调节,不可过分紧张。

不过,邹山龙也表示,进入高三后,如学生出现晓晶存在的情况,家长应认真寻找原因。由于高三学习极其紧张,且压力非常大,一些学生因缺乏信心或难以承受压力,会出现突然“松油门”的现象。一般来说,出现这种情况的学生对自己的要求不算高,且意志力和自我约束力相对较差。家长可根据情况,在与孩子交流时,多鼓励孩子,给孩子以信心和动力。另外,家长切不可给孩子加压,给孩子加压往往会适得其反;如问题比较严重,家长可带着孩子找医生进行心理咨询或治疗。



(资料图片)



父母经

从儿子入学的第一天起,我便每天帮助儿子检查作业。从简单的生字抄写到复杂的数学题解答,我统统揽下。他每次写完作业,习惯性地把作业本往我旁边一放,说:“妈,帮我检查一下。”就自己跑去玩了,我则成了儿子作业的校对。正是在我认真的检查下,儿子的作业总能得“优”,他也格外看重我每晚的“例行检查”。

到儿子上二年级时,有一天,他用不到5分钟的时间便做完了20道数学计算题,像往常一样,他把作业本往我面前一扔,说:“妈,作业本放这儿了,记得检查哟!”我十分恼怒,拿起作业本想狠狠批评他,刚走两步,突然认识到,儿子这么不负责任地写完作业并且不认真检查,都是因为他心甘情愿地成为他的校对而造成的,他已经习惯依赖我,完全忘记了自己才是学习的主人。望着儿子写错的作业,我陷入了沉思中,我要改变过去的做法。于是,我没有像往常那样给他指出算错的题,而是把作业本合上,放进他的书包里。

第二天下午,儿子放学回来后不高兴地对我说:“妈,你也太粗心了,昨天有两道数学题错了你都没检查出来,害得我不得‘优’。”我佯装不知,说道:“是吗?你怎想的?”“妈妈检查作业不认真。”儿子把责任一股脑儿推给了我,好像那全是我的错。我说:“你自己的作业不认真检查,总要依赖我吗?”儿子很惊讶:“那错了怎么办?就不能得‘优’了。”我严肃地对儿子说:“学习好不好只能靠自己的努力,至于能得多少‘优’,更要靠自己争取。”我又问他:“这一年多来,你已经习惯了妈妈为你检查作业,即便错了也有妈妈为你把关,所以你会觉得作业对错关系不大,是这样吗?”儿子点了点头。“其实,昨天那两道题我已经发现了,我没有指出来,就是故意让你错一次,好让你记住,做事要认真,要学会自己把关,把希望寄托在别人身上是很危险的,最好的办法就是自己努力去做并认真检查。”儿子似懂非懂地点了点头。

从那以后,儿子每次做完作业都会仔细地检查一遍。我偶尔抽查一两次,发现他比过去认真多了,粗心的毛病改了不少。虽然作业得“优”的次数没有过去我检查时那么多,但我为儿子能努力把自己的事情做好而不是依赖别人感到高兴。

在孩子的成长过程中,父母习惯性为孩子包揽一切,看似帮助孩子,实则阻碍了他的健康成长。孩子的路要靠自己去走,成功要靠自己去争取,去努力。

## 错误的检查

文/蔡文颖