

导读

D02

网友看学校

西工区实验小学:
科技创新在校园

D03

真风采

“魔术小精灵”
刘质纯

D04

新高考

数学立体几何:
向“空间”要分数

D06

作文秀

快乐学种植
给力的春游

D08

好家长

妈妈写给孩子的信

航达教育



地址:涧西区安徽路万国银座B座508
电话:65263399 15236205755

减轻高考压力

让梦想飞得更高

□ 记者 刘淑芬

距离高考只有40多天了,每天看着“高考倒计时牌”数字的变化,考生的心中有股莫大的压力。如何为即将走进“战场”的莘莘学子释放心中的压力,如何给孩子提供一个轻松的环境,成了学校和家长关注的话题。

学校:心理抚慰 游戏减压

减轻考生压力,我市许多学校都有自己的高招。

前不久,洛阳理工学院附中邀请心理专家走进校园,为高三学生和家长作了高考前心理辅导报告。据了解,该校还通过每周给考生设置两堂心理课、鼓励考生找专职心理学教师谈心等方式,调节考生考前心理,帮助他们增强自信心,以轻松乐观的心态迎接高考。

洛阳外国语学校在校减轻考生压力方面动了不少心思,想了不少方法。据该校高三年级组长李飞介绍,他们带领学生做减压游戏:将考生分为4个组,各组以水果命名,喊到什么水果,以这个水果命名的小组的考生就做下蹲动作,每个星期做一两次,每次做20分钟。做完游戏后,考生压力明显减轻。

我市一些学校坚持让考生参加体育锻炼,通过运动来缓解心理压力;教师讲课更幽默风趣,使考生在愉悦中学习;教师了解考生心理,找寻调整考生心理状态的方法;任课教师密切关注考生的情况,及时向班主任反馈,班主任则根据考生的状态,与他们进行个别交谈,一对一解决问题……

考生:心态放平 自我减压

高考考的不仅是智力和能力,也是一次心理素质大比拼。很多考生把高考看成是人生唯一的出路,因此才会有那么大的压力。其实,考生只要把心态放平,心中的压力自然会减轻。

考生在考前出现焦虑是正常的,没有焦虑反而不正常,适度的焦虑有助于考生提高学习效率,但要注意,焦虑过度就会产生负面效果,就要想方设法化解压力。

和人交谈是缓解考生心理压力的一种有效形式。市四十六中高三教师张福松说,考生如果有压力和困惑,可以主动找班主任或任课教师谈心,也可以找同学谈谈,释放压力。一练、二练没有考好的考生,压力会陡增。其实,一次考试失败,还有下一次,还有高考。考生要从自身入手,认真反思成

绩下滑的真正原因。对成绩下滑,宜采取冷处理的方法,即暂时放下某些效率低的学科的学习,过几天再以新的状态去学习。

缓解考生心理压力的方法有很多。洛阳外国语学校语文教师秦恺总结出几条经验:一是运动减压,比如跑跑步、打打球,大汗淋漓中因学习而产生的紧张感就会减轻。二是交替学习,当一门学科学累了,可以换另一门学科来学。三是放松减压,在紧张学习之余听听音乐、看看新闻,可以放松自己的心情。四是睡觉前泡个热水澡,对消除疲劳能起到很好的效果。他强调,高考虽然重要,但不是人生中唯一重要的,考生一定要让生活常态化,平时怎么样现在还怎么样,把高考看成一次很平常的考试,这样才能高水平或超常发挥,取得优异成绩。

考生也在探索一些减压的好办法。洛阳理工学院附中李晓伟说:“我在心情烦躁、学习很累的时候,就去找同学聊天,在嬉笑声中紧张情绪就能得到缓解。”

“我的减压方法是,学累了,读一读能舒缓心情的书或看看新闻、和同学们谈谈对未来的憧憬。”洛阳外国语学校周璐涵说,“有空的时候,多和父母聊聊天,说些学校的开心事,压力就烟消云散了。”

家长:淡化考试 做好后勤

考生的压力相当一部分来自家庭。父母对孩子的期望值都很高,希望孩子能考上大学、考上好大学,无形中给孩子很大压力。

部分考生告诉记者,每天在学校有做不完的题,回到家里又有听不完的唠叨,所以感觉压力大。也有考生表示,父母照顾得太好了,他们停止一切娱乐活动,整天围着自己转,做好吃的,说好听的,即使犯了错误也不批评一句,无形之中,给自己莫大的压力。

洛阳外国语学校的宋红霞老师认为,家有考生,父母一切以孩子为中心,这无可厚非,只是家长的心态应该放

平,不要赋予高考太多的含义,否则容易给孩子太多的精神负担。学校的学习氛围已经够压抑、够紧张了,家长应尽量在家中营造良好而宽松的生活与学习氛围。与孩子谈话尽量避开学习话题,少问成绩,多关心孩子的饮食和起居。

西工区的刘春霞是一名高三学生的家长,她最近有些心烦,一看见孩子没学习就想发火,孩子说她是更年期综合征。刘春霞自己也很郁闷,可就是管不住自己。宋红霞告诫,家长有焦虑情绪很正常,但不要把焦虑情绪传给孩子,不管自己有多焦急,也不要让孩子面前表现出来,更不要时不时以送吃喝为名义监督孩子学习。家长应调整心态,先给自己减压,再为孩子减压。

张福松告诉考生家长,对孩子多一分理解与宽容,就是对孩子高考最大的帮助。有闲暇的家长不妨多听听孩子的倾诉,在倾诉中,孩子的压力就会减轻。在生活中,家长要成为细心的观察者,善于察言观色,捕捉孩子言行的每一个细节,准确判断出孩子的心理变化,适时与孩子沟通交流,让孩子时刻都感受到来自父母的爱与支持,化压力为动力。

