

又到一年大考时。如何在高考期间给孩子创造良好的家庭环境?如何让孩子吃饱吃好,充满自信地走进考场……这都是考生家长关心的问题。

家长“迎考” 沟通为上

□记者 李书平

>>> 沟通交流 缓解压力

聊天散步 减轻压力

“高考不单是考学生,也是考家长。我的经验是,考前多沟通,有助于孩子减轻心理压力。”家住西工区的李先生谈了自己“高考”的心得。

李先生的儿子2011年参加高考,并以优异成绩被上海财经大学录取。谈起自己的“高考”经历,他说,和谐的家庭气氛,是稳定孩子情绪的前提,沟通不仅能减轻孩子的心理压力,还能及时掌握孩子的思想动态,帮助孩子解决遇到的实际困难,为孩子提供健康的心理支持。

李先生说,高考是对人生的一大考验,孩子所面临的压力可想而知,在高考前产生焦虑、急躁、压抑情绪,也在所难免。

所以,在整个备考阶段,“我从未过度关注过孩子的学习情况”。他的做法是,每天除了按时给孩子做好三顿饭,还抽出一定时间单独和儿子聊会几天,或一家人外出散散步,并在散步中与孩子交流感情。

“沟通减轻了孩子的思想压力,也让我

掌握了孩子的思想动态。”李先生说,高考前一个月,儿子总感到自己的英语成绩不如班里其他同学,并产生了焦虑情绪。后来在他的开导下,儿子将心态放平和,并最终考出了理想的成绩。

家庭关爱 增加自信

对此,家住涧西区的王女士深有体会。据了解,王女士的女儿2011年考入武汉大学,她总结自己的“高考”经验时,提醒考生家长要注意三点:

一、不要给孩子提出难以达到的目标,特别是在大考冲刺阶段,更要顺其自然。

二、不要把自己的负面情绪传给孩子。

三、要善于发现孩子身上的优点,适当多给孩子积极的心理暗示。

比如在吃饭前后,或孩子学习间隙,一家人在一起说说笑笑,笑不但能减轻孩子的紧张情绪,还能提高孩子的“免疫力”。

王女士说,和谐的家庭氛围不但能缓解孩子的心理焦虑,而且能激发孩子的自信心,给孩子一个无后顾之忧的、安

心备考的空间,让孩子满怀信心地走向考场。

呵护过度 也是负担

在采访中,记者也了解到,个别家长或因过分呵护,或因方法不当,反而增加了孩子考前的心理压力。

一高姓家长说,每天晚上孩子在家复习时,一家人都不敢大声说话,不敢接听电话,不敢看电视,甚至连客厅里的大灯都不敢开。给孩子送点吃食时,也都是蹑手蹑脚,小心翼翼……

对此,心理咨询师张晓丽说,每年高考前,总有部分家长如临大敌,他们表现得比考生还紧张。有的家长对孩子过分呵护,无微不至,喜欢唠唠叨叨,这些反常表现,会给孩子造成心理压力,也会影响孩子的复习质量,不利于孩子稳定考试心态。

因此,她建议家长对孩子的呵护要适可而止,让孩子知道你在关心他就可以了,呵护太多会起反作用,甚至可能让孩子产生心理问题。

>>> 相关链接

对考生有益的食物

高考越来越接近,高考的营养膳食也备受家长们关注,营养专家为家长们提供了以下对考生有益的食物。家长可结合孩子的口味,适当给孩子食用:

1. 龙眼

中医认为龙眼性温味甘,具有补心脾、补气血、安神等功能,是滋补良药,当然,食用要适量。

2. 大豆及其制品

大豆中主要含有大豆球蛋白,它是一种优质的植物蛋白质。大豆油中,还含有丰富的氨基酸和磷脂,营养价值高,有利于增强脑血管机能。

3. 动物内脏类

动物的心、脑、肝、肾中含有丰富的优质蛋白质和磷脂等,是补脑的上乘食物。复习备考时可以适当食用,但要注意选择新鲜的动物内脏。

4. 红枣

红枣富含葡萄糖、蔗糖、维生素,还含有丰富的蛋白质、微量元素和其它营养成分。

5. 芝麻

芝麻含有丰富的蛋白质、脂肪,以及人体必需的脂肪酸、亚麻酸。此外,钙、磷和维生素B的含量也较高,是经济实用的健体佳品。

6. 核桃

核桃性味甘温,具有补气养血、温肺通便、镇咳化痰、润肌乌发等功效,有利于改善虚弱体质和神经衰弱,考生可适当多吃些。

7. 蜂蜜

蜂蜜性味甘平,有滋养、润燥、解毒之功效。还含有多种维生素和微量元素以及淀粉酶等。现代医学认为,蜂蜜具有增强体质、提高免疫功能、营养心肌、保护肝脏、降低血压及润肠作用。

8. 葱和蒜

葱和蒜可抑制各种真菌、细菌和原虫感染,具有杀菌、消炎、防治多种疾病的本领。因此,考生可以多吃一些葱和蒜。

另外,脑力劳动者有些食物不要多吃,一般而言,应禁忌偏食酸性的食物。如鱼、肉、蛋、糖、花生、啤酒等属于酸性食物,若食用过多,容易使人疲劳,抵抗力降低,可能使考生思维能力下降,记忆力减退。(据高考网)

>>> 科学饮食 均衡营养

高考期间,考生很容易产生厌食等不良情绪。在此情况下,如何让孩子吃好,是每一个考生家长都非常关心的话题。

对此,市营养学会副主任委员黄葵说,高考期间,要注意科学饮食,家长要注意,不要盲目进补,考生的饮食不要过于油腻,有的家长喜欢在高考前给孩子准备特别的饭菜,事实上,考前更换食谱是饮食大忌。原因在于食谱变化大,孩子的肠胃一时难以适应,容易给孩子的身心带来不利影响。

那么,考生的考前饮食该如何安排呢?黄葵提出了自己的看法:

早餐要吃饱

在一天的饮食中,早餐最重要。所以,早餐一定要吃饱,更不能空腹,否则容易发生低血糖晕厥现象。由于早晨起床后,大脑皮层仍处在抑制状态,很多考生食欲较差。对此,黄葵建议考生早餐可吃些体积小、热量高且又易于消化吸收的食物,如鸡蛋、牛奶、面包、蛋糕、馒头、豆浆、火腿肠等。

午餐要吃饱

午餐是一天中的主餐,经过一个上午的动脑,考生体内的热量和各种营养素消耗很大,因此,午餐一定要吃饱。她建议考生中午可吃些肉类、鱼类、豆制品、鸡蛋、西红柿等高能食品,为下午的学习提供充足的能量准备。

晚餐要清淡

由于晚饭后能量消耗较小,因此,晚



餐可适当清淡一些。建议考生的晚餐可以干饭或小米粥、红枣粥等为主食,副食以鱼类和豆制品为主,还可以适量加一些豆角、牛肉、青菜等。

此外,针对不少考生晚上复习到很晚,大脑处于紧张兴奋状态,影响睡眠的情况,黄葵还建议家长不妨在晚间给孩子加一餐,最好加一些牛奶、面包、鸡蛋等,不但能补充营养,还可起到安神作用。

专家推荐“三天高考食谱”

第一天。早餐:牛奶加麦片、炒鸡蛋、芹菜花生、肉松、馒头。

中餐:香菇油菜、豆腐汤、鸡腿、米饭。

晚餐:清炒芥兰、烧黄鱼、海米冬瓜、

大饼。

第二天。早餐:豆浆、白菜、咸菜、煮鸡蛋、玉米饼。

中餐:烧带鱼、清炖排骨、烧豆腐、清炒油麦菜、米饭。

晚餐:黄焖鸡块、粉丝白菜、萝卜丝汤、花卷。

第三天。早餐:黄瓜、精肉活腿、白粥、千层饼。

中餐:滑溜肉片、西芹百合、菠菜蛋花汤、银丝卷。

晚餐:平锅带鱼、沙锅豆腐、清炒豆芽、发糕。

此外,黄葵还提醒,高考的三天里,应吃些时令新鲜水果,同时要注意饮食卫生。

备战高考

市第二中学 协办

电话:65198666

地址:洛阳市涧西区联盟路18号