



## 近9成孩子高考压力来自父母 科学陪考很重要



家有高考生,一年无娱乐。据调查,有近9成孩子的高考压力来自家长。压力过大,孩子会不堪重负。在今年高考的最后冲刺阶段,老师建议家长们科学陪考。

### 方法一

#### 从饮食入手调节情绪

进入高三,孩子们肯定少不了用脑,特别是临近考试的这段时间,压力一下子增加了不少,这对孩子的体力、脑力都是一种考验。用脑多,能量消耗多,如果能量不足,会导致大脑反应迟钝,记忆力下降。因此,考前合理安排孩子的饮食是家长非常重要的一项工作。

人体大脑的唯一能量来源是血糖,因此,孩子的早餐、主食不能缺;此外,维生素B族,特别是B<sub>1</sub>对于提高大脑反应率是非常重要的。为了获得充足的B族,不妨让孩子五谷杂粮都吃,燕麦、小米、薯类都是不错的选择;对于高三考生来讲,另外一项重要的营养就是蛋白质。而在豆类及动物性食物中蛋白质的含量是比较高的,比如鱼虾、瘦肉、动物肝脏、鸡蛋、豆腐等。

### 方法二

#### 放松神经鼓励劳逸结合

此外,家长还应该鼓励孩子劳逸结合。“只要是学校安排的体育课和课外活动就要让她认真参加,课间我是不允许女儿再在教室学习的,晚上下课后回家一般也不让她学习,这样她在课上和自习时就有很高的学习效率。”一位前高三妈妈介绍了她的经验。她说,“高考成绩虽然重要,但不能以牺牲健康为代价。”

通过督促孩子参加一些体育和娱乐活动,或者听一听音乐,既可以呼吸新鲜空气,使精力更加充沛,又可以放松紧张的神经、缓解压力,使孩子的头脑更清醒、思路更清晰,从而后面的学习效果会更好。而且还要让孩子认识到,这些活动也是自己复习备考中不可或缺的一环。

### 方法三

#### 接纳孩子情绪适时疏导

当高考一天天来临,每个学生内心都会恐惧自己能否考上理想的学校,自己能否经得住高考的考验。一般情况下,学生都会把这些慌乱、恐惧、害怕、无助、

挫败感压抑下去,坚持学习生活的稳定。但是在遭遇挫折的时候,这些压抑的感受就好像找到了一个出口,倾泻而出,让人无力应对。

面对这样的情况,家长可以试着包容孩子的情绪,然后从中发现正性部分:孩子每天的坚持、信念……同时给孩子适当减压;还可以和孩子分享自己遇到困难时的痛苦和经验等;如果孩子需要帮助,家长可以提供适当的帮助,但是不要替代孩子的努力,不要提供过度的帮助。

### 方法四

#### 做科学家长传递正能量

临近高考,不少家长也会出现焦虑情绪,这对考生备考“百害而无一益”,家长此时应利用运动、与朋友聊天等方式转移注意力,多给孩子传递正能量,制造轻松的备考氛围,才利于孩子考出好成绩。

老师建议,家长应以积极平和的态度面对即将到来的高考,“家长可以关心孩子,但要用孩子能接受的方式来表达,不要太极端。家长只要像平时一样就好,表现得太过反常,反而会让让孩子觉得不自在。”

### 方法五

#### 保持生活的节奏感

据心理咨询室对高考前考生和家长咨询案例统计发现,86%的孩子压力都来自于父母。

为了给孩子创造一个安静的复习环境,很多家长不看电视,没有了日常交际,这种过分克制的行为,会让孩子感到加倍紧张。因此老师们建议,尽量不要更改原先的生活方式和习惯,家长之间的担忧和焦虑万不可在孩子面前显露出来,而是可以通过聊天的方式进行化解,“跟老师谈一谈,了解孩子的学习状况,可以稳定情绪,同时也为选择专业奠定基础。”

这最后几十天,做父母的不仅要照顾孩子的生活和学习,同时还要工作,必要的社会活动也要参加。这样做的目的其实是让孩子独立,孩子在学习,父母也在干自己的事,家里和平常没什么两样,因此陪伴孩子要适度。

(济晚)



## 避免无谓的丢分 好习惯大提高

今年中考,各科全部是网上阅卷,因此答题规范尤显重要。冲刺复习中,要养成良好的解题习惯,字迹端正,善于抓住得分点。首先要读题仔细,注意解题过程的规范性训练,忌轻视“过程”用语。比如化学用语书写的规范性,物理、数学书写公式、代入数据、解出结果、统一单位要步步落实,不能只写公式,不代入必要的数字,直接写出答案。在平时练习中要重视一题多解,有些试题的结果需要分类讨论,不能考虑疏漏和答题马虎,浅尝辄止。

其次,解题中要避免“五种错”,即:看错、想错、算错、写错、抄错。读题和审题是解题的基础,读题不能匆匆而过,应该字字落实,注意不能多字、漏字及语言要规范、通顺,不写错别字。要避免粗心大意,受思维定式和熟题答案的影响。

再次,特别是中等和中等偏下的学生,怕麻烦,解题过程简单化,要克服“眼高手低”的毛病。不管试题难度如何,自己会做的就一定要在答卷上体现,特别是一些涉及容易错、易混淆的知识点一定不能走马观花。

(刘莉)



## 孩子口算慢 家长怎么办

问:我儿子上小学一年级,问题出在口算上,数学课,老师让学生快速口算,比如一分钟内看谁答对的题最多,儿子也会算,但是比较慢,别的孩子答得快(不排除背算式的),这让他觉得很没面子。

对于口算这件事,我认为只要孩子掌握了方法即可,练习多了自然就快了,没有必要急于求成。不过,不帮他解决目前的问题,他又没自信。

答:这一阶段的孩子开始与同龄人展开竞争,不可避免地会体验到成功或失败。如果孩子很勤奋,体验到成功,他就会很自信;如果失败了,家长、老师不进行合理引导,孩子就会体验到失败,会感到自卑。

学习不可能总是一帆风顺,当孩子遇到挫折时,家长要多安慰、多鼓励,让孩子找回信心,战胜挫折。如果有时间,我建议家长陪孩子看一场马拉松比赛,用事实告诉孩子:真正的胜利者并不一定是开始跑得最快的,但一定是咬牙坚持下来的,学习亦是如此。