



随着2019年高考越来越临近,高考生面对的问题有很多,家长要当个多面手,扮演好多个角色。建议高三家长在这段时间里,扮演好孩子后勤部长的角色。家长应以老师的工作为基础,和老师保持经常联系,再根据孩子的具体情况做好工作。

高考冲刺

家长和考生都要减压



高三生的冲刺期 心理发展过程

否定怀疑期。3月份,随着二轮复习的到来,有些同学成绩有较大提高,他们会更有信心地投入到学习中去。但是也有不少同学经过几番努力,排名依然没有进步,或者说自己的排名没有达到自己的预期,他们对自己产生了怀疑,不敢肯定自己今年还能否考得上大学,脑海里一片茫然,这时孩子最需要家长给予切实的鼓励,自己努力,排名没有进步不代表自己的成绩没有进步,因为别人也在努力,别人没有坐在那儿等着你,实际上是大家都在进步,排名不进步不代表考不上大学。

不自信放弃期。4月份,随着三轮复习的开始,一部分孩子因为对自己自信不足,产生了放弃的想法。这些孩子之所以产生放弃的想法是因为他们只跟自己周围的同学比,只跟同年级的同学比,其实他们忘了他们应该比的是全省的学生,跟他们比自己还是很有优势的。

恐惧焦虑期。到了5月份,随着高考的临近,所有的孩子都会或多或少产生恐惧心理和焦虑心理,这时家长千万不要用“不要紧张,不要害怕,考不上不算什么,明年再考”之类的话语去安慰孩子,因为这样的话只能使孩子更加紧张,可以找较为专业的人给孩子一些建议,要不然就保持沉默,等待学校给孩子做工作。

家长调整好心态,控制情绪

家长应努力营造一个温馨轻松和谐的家庭氛围,不要刻意制造一个一切为了高考的压抑氛围,少谈高考反而有利于高考;家长之间要和谐,减少矛盾;“高考无战争”,“看透不说透”——一种心照不宣的沟通和提醒,不过度关爱。

家长要调整好自己的心态:平常心、平静心、理解心、爱抚心、激励心、信任心;高考快乐,快乐高考;尊重学生的人格、尊重学生的复习方式、尊重学生的应对策略,只要学生是对的就可以。

家长要注意控制自己的情绪,安慰学生应对各种烦恼,如:记忆力下降;水平不升反降;考场紧张;压力和焦虑等。

家长要降低期望值,接受现实

家长要降低期望值,宁愿低些也不要太高,压力宁愿小些也不要过大。过高的期望会造成家长心态的失衡,会给学生施加不当压力。怒其不争,可能会造成学生的退缩逃避;责怪埋怨,可能会造成学生的心理逆反;高分要求,可能会使学生望而生畏;学习施压,可能会使学生无所适从。

特别提醒家长,要保持正常的期望心理,接受学生现实表现和现有能力。合理施教:变怒其不争为激励促进;变责怪埋怨为冷静劝导;变高分要求为适当指标;变学习施压为放松调节。

多给孩子积极的暗示

只要稍加注意,就会经常听到周围的人在聊起自己的孩子时常会说“我的孩子怎能和你的孩子比呢?脑子不好用”等等,没有比这更伤孩子的心了,特别是这种话是从他的亲人口中说出来的,结果可想而知,这样他们

就会失去在学习方面的信心,甚至有的会产生一种强烈的叛逆和对环境的仇视情绪。

积极的暗示,特别是这种暗示来自亲人、朋友或老师,几乎肯定会对孩子在心理和心智方面产生良好的作用,但是来自亲人的暗示,常常会有夸大和期望的成分,所以,不要轻易地给孩子下定义。当孩子确实在某一阶段,某些方面做的不够出色或遭遇挫折时,家长不妨说:“我相信你下次会做的更好”“你一直是最棒的”等。

任何考试,都需要考生有一个必胜的信心,高三年级的孩子们最需要的是家长的鼓励,有进步的孩子,要鼓励他们继续努力;偶有失误的孩子,鼓励他们找到失误的原因和避免再失误的方法,要给孩子一个可望而且可及的目标,不要总拿高考状元作比较,也不要拿自己的孩子和亲戚朋友的孩子作比较。

全力做好后勤工作

高考备考是一场持久战,身体是很重要的,作为家长一定要做好后勤工作,保证学生早上来校之前吃上丰盛的早餐。有条件的中午可以安排地方让学生午休一个小时,这对孩子很重要,不管您的工作有多忙,这一年,孩子的事是最主要的。

学生迎接考试,家长做好后勤保障,这是每位家长都必须具有的服务意识。从学生的心理感受方面看,家长的关心未必都起到了积极的作用:学生正在那冥思苦想,爸爸走来好心地问:“复习得怎样了?”学生刚进入连续思考状态,妈妈端来一杯热汤:“先喝了再复习”,此时,学生不得不切断思路。学生坐在书桌旁专心学习,家长把牛奶悄悄送上就行。

另有一些家长,临到考试时就怕学生吃不好,影响了考试,于是就努力改善伙食。结果大鱼大肉,使学生生理失调,学习精力不济,甚至影响了身体健康。

更有一些家长,从广告上东查西找,给学生买营养品、补脑液一类,希望创造以吃促学的奇迹。从曾经这样“吃”的同学反映的实效性看,往往是白花钱,不顶事。因此,家长的心理关心要细致,物质关心要科学。平时住校的学生,考试期间仍应住校。家长平时不常到学校看学生,考前和考试期间也没有必要伴在学生身边。

一定要和老师保持沟通

每一位家长都要找时间和孩子沟通,但不要唠叨,特别是住校生,家长更要和学生多沟通,最好晚自习结束后利用电话聊几句,要让孩子感觉到并不孤单,这样的交流能给学生在艰苦的高三带来无比的温暖和强大的动力。

师生、家校的配合非常重要,家校配合、师生团结能够迸发出无尽的力量,是获得好成绩的重要保证。如果学生在学习过程中出现什么问题,家长应随时观察孩子情况,和老师保持良好的、正常的沟通,确保问题能得到及时解决。

帮学生减压

考试来临,学生面对压力,家长生活得也不轻松,但家长要控制好自己情绪,同时要给学生减压。这里给家长介绍几种减压法,不妨一试。

第1招:为学生打气。不要让学生单独面对压力,让他知道全家人都和他在一起,为他打气,以乐观的态度面对问题。当学生情绪有变化的时候,要帮助学生树立信心,战胜困难。

第2招:给予赞美和肯定。家长平时要多发掘学生的优点,给予他们赞美和肯定,增强学生的自信心。

第3招:要有放松心情的时间。家长的情绪会影响学生,试着放下担心,放松心情,利用空余时间陪学生到户外散步,做些有益身心的运动,让脑筋稍微休息休息。

