

## 家有高考生 父母怎么做

本报见习记者 金伟巍

高考,不仅是考学生,同时也是考家长,家长的心态以及家长对孩子考试心理的了解,会直接影响孩子的备考过程与考试结果。作为父母,如何有效帮助正在冲刺高考的孩子?如何调整自己的心态?如何避免陷入常见的误区?

19日上午,中国教育学会重点课题组组长、国家注册心理咨询师郭瑞立教授作客台州市图书馆人文台州大讲堂,主讲“父母如何协助孩子冲刺高考”,为家长拨开萦绕心头的迷雾。

### 八种家长类型,你属于哪一类?

家有考生,家长们就会表现出各种特征,其中较为典型的有八类:

#### 1.自作多情型

每天心里想的都是孩子的高考,自己吃不好,睡不香,担心孩子的成绩,担心孩子的身体,和孩子谈话,句句不离学习,事事都和高考联系。

#### 2.过分保护型

在家里什么家务活都不让孩子干,封存电视,监督孩子的电话,饮食讲究营养,竭力满足孩子的一切愿望,一切为了高考。

#### 3.我行我素型

家长把精力全放在自己的工作或生意上,有时间应酬,没时间陪孩子,对孩子的学习不闻不问,放任不管,漠不关心,似乎没有高考这回事。

#### 4.期待过高型

对孩子要求很高,尤其对孩子的学习成绩,不论孩子考多少分,父母都不满意。更多的肯定、鼓励;更多的要求、抱怨、指责。

#### 5.绝望无助型

面对孩子不理想的学习成绩不是寻求突破,设法改变,而是灰心至极,对高考不抱希望。

#### 6.全力以赴型

为了孩子的高考,家长放弃自己的工作及爱好,把精力全部集中在孩子的学习上,为孩子学习与生活提供全方位的服务。

#### 7.自作主张型

根据自己的经验或凭着自己的感觉,指挥孩子的学习,安排孩子的学习内容。

#### 8.理智应对型

面对孩子的高考,把它看做是人生中的一个重大选择,应该认真对待,但并不认为它是唯一的选择。父母清楚孩子的能力,也充分信任孩子,给予正面的鼓励和合适的帮助,让孩子能够非常理性地对待高考。

郭瑞立提醒,面对孩子高考,家长们需理智应对,自作多情、过分保护、自我期望过高、绝望无助、自作主张都不是最恰当的应对方式。

### 父母的情绪如何调整?

讲座开讲之前,蔡妈妈早早的就等在了图书馆门口,她告诉记者:“女儿要参加高考了,明显感到她很紧张,但是又不敢乱问,怕问不好反而引起孩子反感,所以我也跟着焦虑,今天来听听讲座,缓解一下。”

孩子快要参加高考了,很多父母比孩子都要焦虑,光着急没有用,最重要的是了解孩子的担心:面对高考,孩子最担心的是什么?

为此,郭瑞立罗列考生最担心的一些问题:

#### 1.考试的时候出现紧张怎么办?

2.考试第一天早上,一起来就发现自己病了,怎么办?

#### 3.考试时遇到不会做的题目怎么办?

#### 4.第一场考试考砸怎么办?

#### 5.如果考不上大学怎么办?

此外,家长也要了解自己的担心:我最担心的是什么?对于这个问题,家长们要做理性分析,分析的步骤:

#### 1.写出最担心的事情;

#### 2.评估出现的可能性;

#### 3.直面最坏的结果。

郭瑞立说,理性的分析可以缓解焦虑的情绪,做到心中释然。生理上的疾病不一定会遗传,但内心的情绪会感染,父母稳定的情绪是对孩子最大的帮助!

### 如何帮助孩子调整情绪?

家长调整好自己的情绪后,接下来就是要调整孩子的情绪,怎样调整呢?

郭瑞立说,首先要引导孩子进行积极思维:遇到任何事情都朝好的一面想。他举例说,曾经有一位考生,平时成绩非常优秀,考试作答时也是对答如流,速度非常快,当他还在做第一页的试题时,却听到后桌在翻卷,这时他心里非常焦虑,以为别的考生实力都非常强,因此瞬间对自己失去了信心,考试成绩也非常不理想。这就是典型的消极想法,同样的情

况,积极的思维应该是:我以这么快的速度都没有回答完第一页的试题,后桌那位仁兄怎么可能完成,八成是都不会做。”郭瑞立补充说,事实上,坐在他后桌的那位考生是一名体育特长生,文化课的分数要求很低,所以他只选择一些自己会做的题目做,并不是什么实力强劲的对手。

郭瑞立提醒,家长要引导孩子进行积极思维。孩子一旦有了积极的思维方法,很多情绪问题都可以迎刃而解了。



### 如何帮助孩子调整考前状态?

家长们都希望自己的孩子在高考中能够取得高分,想要分数高,首先当然得了解影响考试成绩的因素。

心理学家曾进行过20个因素在高考中作用的研究,对2000年考入北京大学的51名状元的调查显示,考场心态、考前状态、学习方法、基础知识位列前四,出乎意料的是,排在第一、第二位的并不是家长们普遍认为的学习方法和基础知识,而是考场心态和考前状态。

郭瑞立说,急躁、慌乱是考场之大忌!而呼吸与暗示是考场最有力的心态调控之法。呼吸要选择腹式呼吸而不是大口喘粗气,大口喘粗气只会适得其反。暗示时要对自己说:我的心情越来越平静,我的头脑越来越清醒,我的注意力越来越集中。

考前状态怎样调整?郭瑞立说,最重要的一点是要告诉孩子勇于打破心中的限制,对孩子说:你能做的比你想象的还要好。

考前睡眠与精神状态也非常值得关注。但是有些考生会考前失眠,第二天起来就会非常焦虑。郭瑞立提醒家长,考生都处在十七八岁的年龄段,精力非常充沛,考试时考生大脑非常兴奋,即使一两天没有睡觉也不会有太大的影响,何况失眠时也是躺在床上,躺着就是一种休息。这种情况下要告诉孩子:没关系的,你一定可以!

此外,家长要激发孩子的自信,自信是高考成功的第一秘诀。告诉孩子可以通过一些暗示语增加自己的自信心,比如:我爱我自己;我相信我自己;我有巨大潜能;我一定能成功!

### 孩子、家长怎样才能共赢高考?

郭瑞立特别指出,家长和孩子要想共赢高考,要注意以下9个关键因素:

1.关注孩子的基本心理需要,多一些肯定、鼓励,少一些挑剔、指责;多倾听、多鼓励、多疏导,学会欣赏自己的孩子,用孩子优势去激励他弥补劣势。父母希望孩子考上大学,但孩子没有责任一定要满足父母的愿望,假如孩子愿意满足父母的愿望,我们一定要心怀感激。

2.不要给孩子制订每门科目考试分数指标,制订考多少分的家长是不懂教育的家长,能够考多少分是由题目难度和个人能力综合确定的,家长只能知道自己孩子的能力,却不知道未来试题的难度,所以做分数要求是荒唐的。

3.营造宽松、自然、愉快的家庭氛围。让孩子吃饭时或休息时听听音乐,不要让孩子复习时轻手轻脚走进他房间,又送牛奶,又送水果。无原则的约束少一点,多余的关心少一点,自己的压力少一点。

4.坚决避免家庭纠纷,家长不要在孩子面前争吵。有一句经典的话:就是要真离婚,也必须等孩子高考结束再说,离婚早一天晚一天没有多大关系,高考却只是六月的七号与八号。”夫妻关系和谐、亲子关系和谐会带给孩子安全感、幸福感和力量

感,是孩子高考成功的基本保证,比什么都重要!这是父母能够做到的。

5.不要替孩子清理书桌、书包、床头,以免孩子为找学习资料和学习用品而烦躁,让他保持平时的自然状态。

6.做好必要的督促检查。对孩子的考试用品、准考证等东西做必要的督促检查,对去考场的路线、赴考场时间做必要提示。多做少说,不要反复“强调”。

7.满怀信心,相信孩子能够充分发挥自己最佳状态,考出自己的较好水平。因为孩子做了那么多题,参加了那么多模拟考试,老师指点了那么多次,该解决的问题基本解决了,没有解决的问题,高考前几天也不可能解决了,犯了那么多次都没有纠正过来,也不要指望现在就能解决。

8.如果孩子不同意送考最好不要送。不让你送去送,伤孩子的自尊心;让送不送影响孩子的信心,一切必须因人而异,以满足孩子需要为准。

9.不要在考试期间打听孩子的考试情况,否则易引起孩子情绪波动。某科考试失利,也许这题目难度较大;某科考得不错,也许试题难度较少家长不要表现得大喜,但应及时鼓励;从孩子脸上看,如考得不理想,家长也要鼓励,切忌露出不悦与沮丧。(下转6版)