

寒假绿色心情：家长请帮忙别添乱 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/100/2021\\_2022\\_\\_E5\\_AF\\_92\\_E5\\_81\\_87\\_E7\\_BB\\_BF\\_E8\\_c65\\_100058.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E5_AF_92_E5_81_87_E7_BB_BF_E8_c65_100058.htm) 寒假绿色心情家长篇  
放寒假了，不少“家有考生”的父母开始忙碌：给孩子报复习班、到书店买参考书、走亲访友为孩子找学习“秘笈”...  
...有些家长看到孩子稍一休息，就开始不停地催促：寒假一过，就没几个月了，还不知道努力？！但，父母如此“苦心”，却往往得不到孩子的理解，甚至引起孩子的强烈反感和叛逆情绪。对此，实验中学“家长学校”的张春媛老师建议家长，趁这个寒假，梳理自己心情的同时，帮孩子梳理好情绪，一起迎接即将到来的高考。从心理上接受孩子一到寒假，有些家长就开始心慌，心理学上讲的“考试焦虑”在有些家长身上，体现得比学生还明显，他们有的变得比平时更严厉，有的变得比平时更亲切，有的食不甘味、夜不安寝，而家长的“不安”，最终会造成考生的“不安”。解决“不安”的办法是家长充分相信孩子、接纳孩子、接受现实。不要总把自己的孩子跟别的孩子比，尤其是把别的孩子的优点和自己孩子的缺点比，比如寒假带孩子走亲访友，不时地刺激孩子“你看人家谁谁考上什么大学了，多好；你看人家某某成绩多好；再看看你”之类的话。与孩子交流沟通来源

：www.examda.com 平日里家长上班，孩子迫于升学压力，父母迫于工作压力，彼此之间的交流很少。寒假对于孩子们，尤其是面临高考的孩子们也不过半个月。在这半个月中，尽管学习非常紧张，但作为父母，不能一味只催促孩子学习，而应该适时适当地带着孩子做一些平日里想做但没时间做的

事情，比如带孩子去唱唱歌，或者带着孩子去滑雪等等，让孩子放松一下。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)