

面临高考家长首先要放松不要波及孩子感情 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__E9_9D_A2_E4_B8_B4_E9_AB_98_E8_c65_100078.htm

一、培养孩子的自信心 首先，孩子要有机会去做一些自己想做的事，通过自己的努力，克服种种困难，最后成功了，哪怕是一件小事，孩子就会逐渐认识、了解、承认自己的能力。在这个过程中，还需要家长对孩子信任，对孩子肯定和鼓励，孩子才会相信自己的能力，强化自己的行为，并愿意不断努力。可是，许多家长很少让孩子独立思考和行动，不让孩子做家务和应付外界事物，老担心孩子这也做不好，那也做不好。孩子一问问题，家长就给他现成答案，孩子一遇到困难，家长就帮助解决。同时，还经常挑剔孩子，很少表扬和鼓励孩子，对孩子说得多，让孩子做得少，对孩子操心多，放心少，这样孩子肯定对自己也怀疑了，怎么能培养出孩子的自信心呢？

二、帮助孩子克服紧张情绪 心理学家研究发现，让大脑休息的最好方法是睡觉或体力活动（运动、劳动），如果大脑总是处于紧张和疲劳状态，学习效果就很差。而面临考试的孩子，晚上睡得晚，早上起得早，白天又没有体力活动，大脑怎么能得到有效的休息呢？正确的做法应该是：课间可以跳绳、慢跑10分钟；在家可以学习50分钟，劳动10分钟，这样的学习效率要比连续学习几小时好得多。

三、不要把自己的紧张、焦虑情绪传染给孩子 大多数家长都要对孩子强调：“千万别紧张！一定要好好考！”其实，紧张的情绪是越强调越出现，越控制越严重，当紧张情绪出现时，要教会孩子顺其自然，同时做深呼吸，镇静几分钟后，开始答题。如果你不克

制紧张，几分钟后它就会自然而然地过去了，顶多出一身汗而已。 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