

家长与孩子一样需要调整心态 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/216/2021_2022__E5_AE_B6_E9_95_BF_E4_B8_8E_E5_c65_216976.htm 时间过得好快呀，转眼距高考还有一个月啦！现在是孩子们的关键时期，作为家长，一定要帮助孩子们调整好心态。从网上搜来一些做法，和大家一起学习并努力做好。

- 1、家长情绪力求稳定；在高考前，特别是孩子在家备考期间，家长要摆脱各种外界的干扰，经常保持比较平和的心态，这对孩子能以稳定的情绪、平和的心态去对待考试是很有意义的。高考前，家长也会对高考的各种动态有所反应，但是，要冷静对待，要有分析地对待，更不能把一些小道消息随便传给孩子
- 2、家长心情要愉快；高考前，家长心情好，家里气氛好，就会有一个温馨的家庭环境，这对孩子的备考是很有好处的。有些家长在高考前担心孩子考不好，整天愁眉苦脸很少说话，其实，孩子一看就知道父母紧张，父母害怕，而这种情绪或多或少会传染给孩子。因此，高考前家长一定要保持愉快的情绪、平和的心态。
- 3、创造安静的复习环境；安静的复习环境有助于孩子平心静气、情绪稳定地进行复习。吵闹的复习环境将使孩子心情烦躁，注意力不能集中，影响复习效果。在这里我特别提示家长，在孩子高考备考阶段尽量少会客，最好不要会客，如果实在不得不会客则最好在家庭以外进行，不要在家里进行。
- 4、督促孩子娱乐与运动；高考前夕孩子在家复习大都是非常用功的，一做题就是一个上午或是一个下午或是一个晚上，有时搞得精疲力竭，头昏脑涨，不仅影响心情，也影响复习效率。在这种时候，家长就要适当地提醒孩子做

必要的轻度运动。 5、确保孩子健康；有些家长误认为高考前应该给孩子加强营养，给孩子吃大鱼大肉。我觉得，其实那没有必要，孩子平时吃什么就吃什么，孩子爱吃什么就吃什么，只要孩子食欲好，在一般情况下孩子的营养都会得到满足，关键是要做到营养平衡。 6、防止对孩子的过分关注；有些家长过分关注孩子，孩子在那复习功课时一会儿过去给孩子冲杯热牛奶，一会儿过去给孩子送块西瓜，有的家长甚至在孩子旁边陪读。这种过度关怀孩子的做法使孩子产生压力，心想，一旦考不好，怎对得起父母的关心。让我们一起注重细节，与孩子们一起，从容面对人生的这特别一站。

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