

中考前给孩子“助考”鼓励才是动力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/225/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_89_8D_E7_c64_225333.htm 一年一度的中考即将来临，面对孩子人生第一次较大的选择，家长应该怎么办？13日下午，成都戴氏英语学校举办了“戴氏中考考前心理指导会”。四川师范大学教授游永恒在指导会上提出，初中阶段的学生正处于叛逆期，往往觉得与家长“代沟”最深，最“谈不拢”。要想给孩子“助考”，家长可以从以下方面着手。第一，家长要有一个好心态。临考前这段时间，家长首先要保持愉悦的心情，多多鼓励孩子，避免指责、埋怨他们。家长应该有一个合理的定位，不要提出超出孩子实际学习成绩的要求。此外，家长不要期望与孩子达到“无话不谈”的境界，毕竟两代人想法不一样，只要孩子大事听话，“代沟”在可调控范围就可。第二，当好孩子的后勤员。考试前，一些家长甚至请假来照顾孩子。游永恒指出，这样其实并不好，反而会给孩子带来心理负担。这段时间，家长只要注意一些生活细节就可。比如晚上提早关电视，让孩子早点睡觉，保持充足的睡眠；平时有时间最好带孩子一起坚持体育锻炼，如果孩子不愿意，带他散散步亦可；在家里，家长要多谈轻松一点的话题，少提学习、考试；平时饮食保持营养均衡，少吃油腻及刺激性食物就行了。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