

要让孩子不焦虑首先是家长不焦虑 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/227/2021_2022__E8_A6_81_E8_AE_A9_E5_AD_A9_E5_c64_227307.htm 中考是孩子面临的第一次比较大的人生选择和被选择，老师家长可能把它说的重要的不能再重要的了，每个孩子都清楚得不能再清楚了。其实大部分孩子都有些恐慌有些无助有些焦虑。要让孩子不焦虑，首先家长不焦虑。因为这个年龄段的孩子不管表面上多独立多坚强但实际上他们很脆弱很依赖，父母对他们的影响是至关重要的。而这个时候多数家长（除非孩子成绩特别优秀）也是很焦虑的，而焦虑不但不能解决任何问题，反而制造紧张空气，传递给孩子不良情绪。要让孩子在最后的一个月时间，在比较轻松的氛围中保持最好的状态，家长首先要放平心态。

- 1.我爱的是孩子本身，不是他或她的成绩或者其他。就像孩子没有办法选择谁做他们的父母一样，你也没有办法选择谁做你的孩子。不管他或她怎么样你都别无选择地爱他或她，你爱的是她或他，而不是附带其他东西，诸如成绩、才艺。那么还有什么放不开的呢？！
- 2.我最想要的是身心健康的孩子。在我们见闻一些有各种各样身体或者心里疾病的孩子，常常会说，谢天谢地，我的孩子是健康的。只要他或她健康，就是我们最大的幸福了！那么现在我有一个身心健康的孩子，还一定要求更多吗？
- 3.为什么那个最棒的一定是我的孩子？不要对孩子有过高的期望。根据孩子的实际确定对孩子的期望值。在全区前六分之一的孩子才能上市重点，凭什么我的孩子一定是这六分之一呢？就象我们自己，一定是最好的一个吗？
- 4.其实，孩子成绩不如别人孩子的

成绩也不是什么丢人的事情。孩子要中考了，同事同学朋友都会关心：怎么样？其实，即使孩子成绩不够好，也可以坦然地说。这不是丢人的事情，只要自己坚信孩子可以将来很好地做人就值得骄傲。

5.我的孩子不是另一个我。不要拿孩子与自己比。自己事业有成的家长不要一定让孩子超过自己，事业无成的家长也不要让孩子去圆自己的梦，孩子有他们自己的人生，就象当初我们自己。

6.相信孩子能走好自己的人生道路。现在的社会是竞争的社会，但是也是一个时时处处充满机会的社会，条条大路通罗马，相信孩子会找到自己合适的位置。

7.没有必要过分关心过分关注。过分关心过分关注会给孩子压力，一定要关心要关注也要内紧外松，……

……从容淡定地面对孩子的考试，别让孩子感到窒息，别让孩子感觉欠你太多……

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