

初三家长必读书：父母也需调整心态 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/227/2021_2022__E5_88_9D_E4_B8_89_E5_AE_B6_E9_c64_227309.htm 有关机构做过一项调查，结果显示，孩子学习中面临的真正压力，恰恰来自于关爱自己、呵护自己的父母。许多时候，父母在孩子备考的过程中扮演的不是一个减压者的角色，而是一个压力的施加者，在这种情况下，父母自觉不自觉地成了孩子压力的主要来源。作为家长，应该怎样做才能切实减轻孩子的压力，让他们在一个相对宽松的气氛中完成考试呢？记者采访了石家庄市81中学的檀明菊老师和张淑梅老师。

传递孩子良好情绪 家长要学会控制自己的情绪，以良好的行为和积极的人生态度影响自己的孩子。一般说来，初三年级学生家长，都已经人到中年，在单位是业务骨干，在家庭是顶梁柱，这个时期，家长的负担也是最重的，既要照顾父母和子女，又要参加各种社会活动，还要处理各种错综复杂的人际关系，大家承受的各种压力也比较大。因此，难免会产生一些不良情绪，带有情绪的家长，往往因为一些细小的事情把情绪发泄在孩子身上，不仅对孩子的情绪带来不良影响，还会对孩子造成不必要的伤害。今后的一个月里，家长要学会控制和调节自己的情绪，做到让温馨的亲情弥漫全家，给孩子一份愉悦的好心情。家长和考生严肃的谈话固然会给考生压力，然而故作轻松的话语同样令考生感到沉重。临近中考，考生们自身心理压力，对任何事情都十分敏感。这种情况下，要想自己的言谈举止不给学生带来任何的压力的压力，唯有家长真正从内心认为，孩子的健康比考试成绩更重要。停止补偿与攀比 作为

家长，要及时纠正自己内心的补偿心理、攀比心理。很多家长不分青红皂白，不顾及自己孩子的实际情况，一味地督促孩子刻苦学习，取得好成绩，实际上是有两种错误的心理观念在作怪。补偿心理也好，攀比心理也好，都是一种极度自私的心理状态。作为家长，不能够把自己理想的实现，把自己虚荣心的满足，建立在对孩子的极度自私的管教和不切实际的期望之上，孩子没有承担这样沉重负担的责任和义务。中考重要但不决定命运 要解除独木桥心理给孩子造成的心理负担。不少家长面对社会上的就业压力，认为自己的孩子如果考不上重点高中，就进不了名牌大学，那一辈子就完了，就不会有出息了，把孩子一生的希望寄托在考试这一独木桥上。家长需要明白，每个人的遗传基因不同，生活环境不一样，成长经历更是千差万别。诚然，好高中、好大学是提高人、锻炼人的好地方，从这里更容易走向成功，但有些人尽管在学习方面差一些，但在其他方面却有较高的天赋，更容易成材。走一条适合自己的路，将使孩子的才能得到更大的发挥，适合的就是最好的。家长不仅要明白这些道理，还应该选择恰当的时机，与孩子沟通。期望值不宜太高 心理专家研究表明，心理压力水平与孩子的学习效果之间呈倒“U”字型曲线关系，即压力过低或压力过高都不利于学习，只有适当的压力才有助于提高学习效率。因为压力适当既能充分调动个人潜能，又不会导致身心疲劳。家长要给自己确定合理的期望值，给孩子确定符合实际的奋斗目标。面对自己的孩子，家长究竟应该怎样确定自己的期望值，究竟该给孩子提出怎样的奋斗目标呢？一方面，这个目标不要太高，太高了，就会让孩子感觉到父母的期望就像“一座大山”一样压

在自己的头上，连喘息的机会都没有了。心理压力过大，孩子就会产生放弃的心态，产生厌学的情绪。另一方面，对孩子的要求也不能太随意、太宽松。如果家长对孩子的要求过低，甚至是一种放任的态度，对大多数孩子来说，势必会产生一种惰性。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