

中考冲刺阶段：家长如何当好后勤兵 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\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_86\\_B2\\_E5\\_c64\\_227310.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/227/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_86_B2_E5_c64_227310.htm) 中考对于每一个孩子来说都是重要关口，它既是对学生3年来所学知识的检验，也是对学生的心理素质的检验；既是对学生的考验也是对家长的考验。不少家长总是千方百计地关心孩子，但是在方式与态度上却需要改进。营造和谐氛围 家长有责任帮助孩子克服考试焦虑。但有的家长比考生更紧张，这样对考生就会形成消极暗示。在有的家庭中，只要考生在家里，父母就压低声音说话，生怕影响考生学习，为此孩子往往会向家长发脾气：你们怎么了，个个低声下气，我闷死了！不会开开玩笑、来点幽默，聊聊天？有的家长每天要问考生复习或测验的情况，尤其是问模拟考试的分数、名次。这对初三学生心理不利，考生常会为此与家长发生冲突：考试是我自己的事，你们别问了，烦死了！家长们主要应该明确，家庭不是学校，更不是考场，在家里最好不要过多地说考试的事情。当孩子为准备中考全力以赴时，家庭应该是孩子舒适轻松的避风港，是休息和放松的驿站。若孩子因用功而感到疲劳，家长还应提醒他在考前适当减少一些学习时间。中考前和考试期，家里特别需要宁静平和，只要一切正常，就是对孩子最好的支持。减少特殊照顾 家长要让孩子吃好、睡好，养精蓄锐，但也不必对孩子有更多的特殊照顾，即使给孩子增加营养，也最好是“不显山、不露水”，对孩子的关注应是“润物细无声”的。家长可做的主要是：1、提醒考生安排好作息时间，适当运动，保持良好健康状态，家长当好“后勤部长”

。 2、多与考生进行心理沟通，关注孩子的内心世界，当好孩子的“心理保健员”。 3、淡化紧张气氛，与孩子谈笑风生或共同运动。 4、给孩子以自信心和勇气，给其信任和鼓励，做孩子的精神支柱。 家长要做孩子情绪的镇静剂、安慰剂，这样就容易使孩子心情舒畅。在孩子中考前后，家长只需扮演一个受考生欢迎的朋友角色，您可做的事情并不多。需要家长做什么，孩子自己是会提出来的，家长尽力而为就可以了，孩子反感的事情千万不要去做；要理解和爱护孩子，帮助他们顺利度过这一关键时期。 避免唠叨 家长们总是想让孩子无时无刻都感受到自己的关心，而这种关心除了生活上的照顾外，就是经常挂在嘴边的询问、叮嘱。家长们总想知道孩子在学校一天过得好不好、吃得好不好、成绩怎么样……殊不知，孩子在学校里紧张学习了一天，已经非常疲劳和烦躁，再听到家长的唠叨，情绪肯定更不好。中考前夕，遇到大事要镇定，学会倾听，有时“不说”的效果要比“说”好很多。很多时候，孩子们需要的不是一个教育者，而是一个倾听者，特别是在中考复习的冲刺阶段，当孩子把话说出来以后，内心的压力和紧张情绪就能得到一定缓解。如果家长一定要“说”，那就说一些对孩子有帮助的话。比如，孩子现在面临哪些问题，能不能帮他找到解决方法。进餐时不要喋喋不休地询问学习情况，尤其不要和其他孩子比，引起孩子的反感，出现逆反心理，导致情绪低落，影响食欲；更不可在餐桌上训斥孩子，强迫和催促进食。吃饭后不要马上让孩子看书。读读报、看看新闻，不仅可休息、放松情绪，还可以了解一些社会热点问题，有助答题。 链接 考生最想听的五句话： 1.我们相信你的能力，不管考试结果怎样；

2.相信自己，不管别人怎么说； 3.不管考上什么高中,只要你尽力了就行了 4.你需要我们做什么，尽管说 5.你不需要我们做什么，也尽管说 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](http://www.100test.com)