

中考家长陪考有学问：考前鼓励考后莫问感觉 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/237/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_AE\\_B6\\_E9\\_c64\\_237120.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/237/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_AE_B6_E9_c64_237120.htm) 今天，武汉市10万余名初中毕业生迎来中考。对大多数考生家长来说，心里也充满了期待、兴奋和焦虑。孩子在中考，家长可以做什么？武汉市部分中学校长在接受记者采访时提醒，“陪考”也有学问，家长不妨从以下几方面当好孩子的“助考师”。

**进考场前微笑鼓励** 武汉市卓刀泉中学校长许学武说，在赴考场的路上，家长莫慌慌张张带着孩子赶路，速度不妨放慢点，以免加速心跳，导致孩子产生紧张情绪。等候进考场的时间里，家长最好和孩子再细细检查考试所需证件、工具是否带齐。和孩子聊天时，家长要保持轻松的心情，平时再威严的家长这时候也不要吝惜自己的微笑。因为，家长的微笑对即将走进考场的孩子来说是莫大的鼓励。

**考后莫问孩子感觉** 即便再关心孩子考得如何，中考期间家长也要注意“忍口”，不要孩子一出考场，就急急忙忙迎上去问孩子“考得怎样”、“题目难不难”、“题目是不是都做完了”等问题。许校长指出，考试刚结束，考生还沉浸在做题时紧张的情绪里，家长的唆很可能招致孩子的反感，特别是感觉考得不理想的考生会因此变得更加焦虑烦躁。对家长来说，为出考场的孩子体贴地递上一瓶饮料，亲热地摸摸脸、拍拍肩更能让其觉得温馨。

**注意孩子的饮食和休息** 中考是一次脑力大比拼，考试期间家长要注意保障孩子充足的营养和休息。武汉市红钢城中学校长林本富建议，考试这两天，考生的饮食不能过于油腻，早餐要进食体积小、质量高、热量高、耐饥且易于消化吸

收的食物，如鸡蛋、牛奶、豆浆、面包、蛋糕、包子等。午餐和晚餐注意荤素搭配，外加一份清淡且高营养的汤。此外，要保障孩子充足的休息时间，午休时，如果家离考点较远，来回不方便，家长可以考虑住考点周边酒店的钟点房。晚上也要提醒孩子及时就寝，不要熬夜复习。用笑话化解孩子郁闷

今年中考，武汉考生迎来了一个相对“清凉”的气候环境。根据武汉市气象部门预报，今天白天阴天到大雨，偏北风2到3级，气温24 到28 。享受习习凉风时，一些考生或许会因为阴雨天而产生低落情绪。同时阴雨天给考生赶考也会带来不便，进而影响考生的情绪。这时候，家长应密切关注孩子的情绪变化，注意开导孩子。当孩子情绪低落时，家长要教孩子看事物要看两面，并适时说一些笑话给孩子听，比如，“今年中考气温适宜，是老天在为你加油助考呢”。相信在善解人意的家长开导之下，考生会一扫心中郁闷，舒畅地迎接考试。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)