

初三家长必读：别把焦虑情绪传给孩子 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/254/2021\\_2022\\_\\_E5\\_88\\_9D\\_E4\\_B8\\_89\\_E5\\_AE\\_B6\\_E9\\_c67\\_254909.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/254/2021_2022__E5_88_9D_E4_B8_89_E5_AE_B6_E9_c67_254909.htm) 高考与中考，对于应届学生来说，其重要意义不言而喻。为了让孩子能够实现理想，考入自己理想中的学校，在最后两三个月的备考期间，家长可谓尽心尽力。然而，由于部分家长对孩子升学的过分看重，常常是将焦虑的情绪自然地流露。其实，家长过分的焦虑，干扰了备考中孩子的情绪。家长急着给孩子找家教 王先生的儿子今年初升高。这几天，向来不过问孩子学习情况的他，也开始急着给孩子四处找家教。前不久，王先生的妻子得知孩子学校初三的课程还没讲完，学校没有进入到总复习阶段，这与往年的常规教学出入太大，部分家长便着急起来。为了让孩子能抢先进入到总复习，王先生在妻子的催促下，也加入到给儿子找家教的行列。郑女士的女儿读高三。前不久，在学校的考试中，孩子有两科成绩不理想。郑女士觉得，要想在高考中考出好成绩，就必须加大这两科的复习力度。于是，郑女士开始忙着在四处给孩子找家教。其实，女儿的时间已经安排得满满的了，就连星期天也不休息。但这次郑女士要给孩子找的家教是小范围的，最好是一对一，郑女士说，现在多花点补课钱，总比高考后没处花钱强。家长的这种过分着急，给孩子带来了更大的压力。呵护备至孩子受不了 前不久，部分高中、初中相继召开了应考学生的家长会。家长会后，孙女士在家就开始了全力备考。早晨5时，孙女士就给儿子做好营养餐，为了让儿子有胃口，还特别做到一周不重样。中午，孩子原本在学校吃盒饭，现在，孙女

士天天做好饭送到学校。晚上孩子放学一进门，时鲜水果就递到手上。只要儿子在学习，家里电视不开，电话拔下。就连说话、走道都尽量做到悄无声息。就连以前经常在外有应酬的丈夫，也在孙女士的要求下，天天晚上必须接孩子放学。尽管如此，孙女士的儿子并不领情。他觉得父母这些反常的举动，让他承受不起。家长应该先稳住神儿

大连市第三十四中学校长丛春红认为，面对孩子升学考试，家长应该先稳住神儿。据丛校长介绍，自从大连市政府颁布“减负”令后，这届初三学生不但假期不补课，就连以往用来补课的周末和晚上时间，也都还给了学生。因此，今年进入总复习的时间比往年要晚一些。其实，各学校的进度都差不多，大家都是在同一个起跑线上，家长根本不必过分焦虑。在孩子备考期间，家长应该先放平自己的心态。唠叨、攀比不可取，但过度的呵护更容易让孩子有压力。家长应该在保证卫生的前提下，适当地调理孩子的饮食，尽量保持平日的饮食习惯。另外，家长应该给孩子创设一个宽松的学习氛围，可通过散步、谈天等形式让孩子放松下来。在备考期间，家长要尽量让孩子舒服，别将自己的焦虑传递给孩子。

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)