

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

https://www.100test.com/kao_ti2020/293/2021_2022__E5_88_9D_E4_B8_89_E5_AE_B6_E9_c67_293039.htm 北京考试报讯王先生的儿子明年初升高。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。记者从部分家教中心了解到，像王先生这样的家长还不在少数。北京沙燕心理网的张静老师认为，初三家长要先放平自己的心态，如果家长先慌了神，孩子就没有了主心骨。张老师说，面临升学考试，初三孩子和家长的压力确实比较大，在这种关键时刻，家长要先稳住神儿。其实，孩子的水平相差不大，大家基本在同一起跑线上，家长不必过分焦虑。孩子备考期间，家长不要过多唠叨或拿自己的孩子与其他孩子比较，但过度的呵护也同样容易让孩子有压力。家长要在保证卫生的前提下，适当调理孩子的饮食，尽量保持平日的饮食习惯。家长还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，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