

高三生活：孩子高考要减压家长首先别紧张 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/457/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E7_94_9F_E6_c65_457940.htm 孩子上了高三，不少家长也跟着紧张起来，不知道怎么和孩子沟通，甚至连日常交流也变得困难。有关心理专家提醒，家长放轻松了，孩子的压力才会减小。高三生小王最近经常和母亲争吵，有时候为了一点小事，也会上火吵起来。他的母亲张女士说，现在她不知道该怎么和儿子交流，话说重了不行，轻了又不管用。有时候想问问孩子的学习情况，孩子又总是反感，母子俩又会爆发一次大战。“现在每天都要看孩子的脸色，看他心情不好，全家都不敢惹他。”母亲张女士觉得很委屈。可小王也觉得心里不舒服，他说：“高三开始，家里人就紧张兮兮的，父母和我说话都变得遮遮掩掩了，问什么还拐弯抹角的，让我觉得压力更大。”记者从北京市一些高三生中了解到，像小王家这样的情况不在少数。家长过分紧张，让孩子感到压力更大，使家长和孩子的沟通受到影响。有的家长爱唠叨，事无巨细，关怀备至；有的家长和孩子沟通时，过分小心翼翼；还有的家长甚至辞职在家，专门照顾孩子生活。这些都在无形中让孩子更加紧张，对孩子的学习起不到积极作用。北京某心理咨询网心理专家郭昭良认为，孩子到了高三，家长要营造和谐的家庭氛围，既把孩子高考当回事，也不能过分紧张。家长要给孩子适度的关心，以免引起孩子反感。对于自觉性强的孩子，家长当好后勤部长就可以了。有的孩子自觉性不太强，家长可以适当督促。高三家长要做到少问多做，摆正自己的位置，帮助孩子树立信心，但别把全

部精力投入到孩子高考这一件事中，要适当做一些自己的事情。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