

家长帮孩子调整心态要做的十件事高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/526/2021_2022__E5_AE_B6_E9_95_BF_E5_B8_AE_E5_c65_526800.htm

家长情绪力求稳定
在高考前，特别是孩子在家备考期间，家长要摆脱各种外界的干扰，经常保持比较平和的心态，这对孩子能以稳定的情绪、平和的心态去对待考试是很有意义的。高考前，家长也会对高考的各种动态有所反应，但是，要冷静对待，要有分析地对待，更不能把一些小道消息随便传给孩子。家长心情要愉快
高考前，家长心情好，家里气氛好，就会有一个温馨的家庭环境，这对孩子的备考是很有好处的。有些家长在高考前担心孩子考不好，整天愁眉苦脸很少说话，其实，孩子一看就知道父母紧张，父母害怕，而这种情绪或多或少会传染给孩子。因此，高考前家长一定要保持愉快的情绪、平和的心态，因为感情的力量是巨大的，温馨的心理气氛将融化孩子心中的抑郁、苦闷、焦虑，有助于孩子调整心态，对孩子高考复习是有帮助的。为了使高考前家庭保持一个温馨的气氛，父母之间有什么不同的意见不要发生口角，确实有什么问题要解决也要等到高考后再说。父母少一分争论就会给孩子多一分温馨。只要尽力就行了
我调查了很多高考状元，问他们的父母在高考前是如何要求他们的，他们很多人告诉我，父母只说了一句话：只要尽力就行了。父母说了这句话自己感觉有定心丸，自己肯定会尽力的，这样减少了不少心理压力，就会从容地应对高考。但也有些家长高考前唠唠叨叨，反复嘱咐孩子，考试要认真，不要马虎，一分之差，千人之后，你一定要改变马虎的习惯，现在可不能丢分了，你

可要注意呀。其实，这样的话家长已经讲了多少遍，在高考前再讲、反复地讲会增加孩子的心理压力。高考前，孩子和父母发生口角对情绪的稳定会起很大的破坏作用，这对考试的影响是不能低估的。创造安静的复习环境 安静的复习环境有助于孩子平心静气、情绪稳定地进行复习。吵闹的复习环境将使孩子心情烦躁，注意力不能集中，影响复习效果。在这里我特别提示家长，在孩子高考备考阶段尽量少会客，最好不会客，如果实在不得不会客则最好在家庭以外进行，不要在家里进行。在这个时间家长尽量不要与外界通电话，如果有重要的事情非打不可，也要简明一点，说起话来简单扼要，不要无边无际地拉家常、聊闲天。督促孩子娱乐与运动 高考前夕孩子在家复习大都是非常用功的，一做题就是一个上午或是一个下午或是一个晚上，有时搞得精疲力竭，头昏脑涨，不仅影响心情，也影响复习效率。在这种时候，家长就要适当地提醒孩子做必要的轻度运动，例如，做俯卧撑，跳跳绳，打打羽毛球等，有助于孩子消除疲劳，焕发精力。也可以提醒孩子听听轻音乐，看看电视里轻松的节目，也有助于孩子调整心态，消除疲劳。在高考前夕提示孩子不要看武打片，不要看那些电视连续剧，分散孩子的精力。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