

家长心理门诊：高考来临要允许孩子发脾气 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_ti2020/631/2021_2022__E5_AE_B6_E9_95_BF_E5_BF_83_E7_c65_631741.htm 再有两天就要高考了，家长发现考生在家里会无端地发脾气，很是担心，不知道该怎么对待孩子的这种行为。昨天，南京市教育局“陶老师工作站”的陶恒教授给家长们作主题为“陪孩子走过考试”的讲座。他建议家长，在这几天里，要允许孩子发脾气，不要去调整孩子给自己定得过高的目标。家长对孩子异常行为束手无策“说实话，马上就高考了，我紧张。我白天开出租，一般是早上6点醒的，可是我这段时间5点过点就睡不着了。”采访路上，女儿要高考的出租车司机向记者说了自己的状态。高考前，家长和考生一样会出现紧张和焦虑，以致家长对孩子的某些异常行为束手无策。一位考生妈妈昨天告诉陶老师：“我家小孩做不好作文就发脾气，说‘不写了，不会写，从来就没写好过’。像神经病一样。”这位妈妈真不知道该怎么办。陶老师出的主意是：允许孩子发脾气，家长不用就发脾气事情本身劝孩子。“允许他哭，不要说‘不能哭’，允许他叫，不要说‘不能叫’。孩子紧张，压力大，需要发泄情绪。”陶老师说，孩子们的行为最多不过是骂骂、砸东西、看电视等，能把情绪释放出来还真算是好的了。如果孩子有情绪但不说话，则容易有躯体反应。孩子自定的目标，家长不要管 另一名考生的妈妈表情有点凝重，她的女儿就出现了陶老师所说的“躯体反应”。她说女儿：“回家吃不下饭，自己讲‘我要死了’，说咽不下，劝她吃也没用。例假也提前了。”陶老师建议这位妈妈，这个时候担心孩

子的睡眠、饮食、紧张情绪已经没必要了，如果孩子不吃饭，妈妈就不要希望孩子吃饭吃得香，“越希望你就越关注”，家长一旦关注，很可能说出“要吃啊，马上就要考试啦”这样的话，“你以为是在劝孩子，可是你提到了考试，劝吃的效果不明显。”陶老师还提醒家长们，如果孩子现在给自己订的目标过高，做父母的没有必要去调整孩子的目标。高考前的这两天，父母可以征求孩子的同意后和孩子一起准备高考的文具等东西。父母还可以考虑是否送考，“送考，其实你就看着孩子走进校门就行了，不要说什么话。”陶老师说，家长这个时候要当孩子的“fans”，要坚强，让孩子觉得父母是泰山、黄河、大树、湖泊，一直在他们身后支持他们。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