

手忙脚乱打破常规生活高考临近家长也要减压 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E6_89_8B_E5_BF_99_E8_84_9A_E4_c65_99913.htm 高考将至，为高三学生减压、创造宽松就考环境成为学校、家庭、社会关注的重点。然而，近日，一个名为“高三家长联盟”的博客圈迅速在新浪博客网上蹿红，从而掀起了为家长减压的话题。考生家长：压力比孩子还大“说实话，孩子一上高二我的神经就绷起来了，我们刻意减少了自己的娱乐时间，希望为孩子创造一个安静的学习环境。现在只有十来天就要考试了，我觉得自己比孩子还要紧张，她吃得好不好、睡得香不香、考试发挥怎样、志愿怎么填……脑子简直一刻也闲不下来。”市一中高三家长郑女士说。郑女士表示，她一个月前就制定了女儿的营养计划。“不为孩子做点什么心里不踏实，跟别的家长聊天，大家也都一样。高考是孩子人生的转折点，要是家长没有做好，对不起孩子。”她说。在采访中，大多数家长表示，面对高考，他们也感到手忙脚乱。为了给孩子减压，克制自己不去问孩子的学习和考试情况，甚至不敢多提“高考”。“生活肯定是打乱了，饮食、作息时间完全以孩子为中心，但有时还是感觉到家里气氛有点闷，不知道对孩子有没有影响。”一位家长这样说道。专家建议：不要打破常规生活对于高三家长们的“考前紧张综合症”，海南天涯心理学应用研究所副所长、心理咨询师蔡开宇建议：家长不要打破日常生活习惯，为自己减压，也为学生分压。“从心理学来说，当一种变化出现时，会引起心理混乱。而在有压力的情况下，人们对环境的反应会更敏感。如果考前刻意改变

日常习惯，父母和孩子反而会感到不适应，出现焦虑症状。”蔡开宇说。他表示，通过与学生们的交谈，发现学生的压力多数和家长有关，担心达不到父母的期望值。“从这一点说，父母更需要为自己减压，自己轻松了才会让孩子感到轻松。如果父母和孩子的压力都无法排解、叠加在一起，让一方感受到双重压力，情况是比较严重的。”他说。专家建议，首先，家长不要打破家庭日常生活规律；其次，对孩子保持适当关注即可，不要总在孩子身边转来转去；另外，不要为了保证孩子精力，刻意改变作息時間，或为孩子大量“进补”。最后，还可以适当把这种焦虑的情绪和孩子交流，询问孩子希望父母怎么做，而不是一味按自己的意思。“现在高考的分量越来越重、又大多是独生子女，家长缺乏应考经验，出现紧张焦虑的情况很正常，关键是要懂得保持平常心。”蔡开宇说。作者:周元来源:海南新闻网-海南日报梁冬媛

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