

高考临近 家长焦虑怎么办？名师支招——

稳定情绪 为孩子提供有力的情感支撑

再有两个多月，就是一年一度的高考了。很多高三学生家长的心情也随着孩子的复习、考试节奏而紧张，甚至有些手足无措。为了纾解家长的情绪，解开家长的困惑，呼和浩特市第一中学通过官方微信公众号、抖音、快手三大平台开启了线上直播的“家长慕课”课程。第一期邀请了呼和浩特市第一中学学术委员会主任委员、历史特级教师全静为大家作了主题为“别慌！高三一模后，家长该怎么办？”的分享，家长们通过线上互动学到了很多干货，受益良多。

□呼和浩特晚报记者 王璐

一模后成绩不佳 别急着焦虑先分析原因

高三的第一次模拟考试已经结束了，在家长和学生中间流行着一种说法“一模成绩就代表了高考成绩”，因此，对这次考试家长和学生都非常重视。全老师介绍，高三一模是全市统考，成绩能反映出学生的学习状态和复习效果，但要能决定高考成绩，这样的想法太过绝对了。她认为，一模后，家长和学生应该做的是对一模成绩进行理性分析，得出这样成绩的原因是什么，如知识掌握得不够好、考试时的心态比较紧张或者是身体状况不佳等等，理性分析后再决定解决方案。考试的意义不是看成绩本身，是看到成绩之后决定下一步的复习方向。

另外，所谓的没考好也和家长以及学生自己对成绩的期待有关，也许成绩已经不错了，只是没有达到自己的预期而已。全老师进一步解释道，什么是考好的定义，用最直接的话来说就是“会的都对”就说明考试就算考好了，她说：“如果和自身期待有差距，也不用着急，也许是因为此次一模考试测试的知识点没有考到孩子擅长的部分。家长不用在一模的成绩上过于焦虑，太焦虑会增加孩子的压力，反而会让孩子的学习不太专注。”

全老师表示，在一模后，有的学生因为成绩没有达到预期，焦虑、生气甚至失去自信，这说明了孩子对自己是有要求的。有的孩子考不好，可能会颓废一段时间，这会有一个自愈的过程，三五天甚至一个星期自己

就消化这个情绪了，家长也不必太着急。如果孩子较长时间不在状态，那就需要家长和学校沟通，再一起解决。家长可以在周末带孩子吃饭、看电影，适当放松一下，给孩子情绪释放的环境。

4月中旬，还要迎来二模考试，如何正确看待模拟考试呢？全老师表示：“高考前的考试都是用来发现自己的问题和不足的，不要太过焦虑，模拟考试过后还是要把保证好课堂效率放在第一位，按部就班复习就好。”

家长要做孩子情绪的出口 提供情感支持

在直播课程进行的过程中，家长们也在实时留言和老师互动，一位家长说：“因为孩子的成绩着急是没用的，不如放平心态，耐心陪伴就好。”对于家长的态度，老师们特别认可，全老师表示，在高中阶段除非家长是老师或者是文化程度特别高的人以外，绝大部分家长都无法在学习上给孩子提供帮助，因此家长在高考前最核心的价值就是情感上的支撑。

同时，全老师也提醒，学生需要把负面情绪释放，因此就需要家长有足够的接纳能力去接受孩子的负面情绪，给他们输出更有能量更积极的回馈，孩子才会觉得这个问题真的解决了。如何给孩子输出正向的、积极的反馈呢？全老师建议一定不要空洞地说“爸爸妈妈最爱你，我们相信你，宝

贝你最棒”类似的话，而是要具体地夸，真正找到能帮他们提升自信的点，从而让孩子真正地意识到自己是可以的。“比如说夸一夸孩子的作息习惯、书写习惯、学习习惯等，也许总体没考好，写的字却特别好看、工整，或者是某一科的选择题或者问答题做得正确率特别高等，找到孩子具体做的不错的方面，让他们重新自信起来，迎接接下来的复习和考试。”全老师说。

在高考之前，家长能做些什么呢？全老师说，首先家长要管理好自己的情绪，家长情绪稳定了，孩子的情绪也会稳定下来。同时，家长要帮助孩子消化负面情绪，比如孩子情绪不高时，爸爸妈妈给一个拥抱，或者是做顿大餐等等，表达出对孩子的关心和支持。其次，家长的作息尽量规律，孩子一放学回去就有热乎饭和父母的陪伴，孩子心里会踏实。此外，家长也应该转移自己的焦虑，可以学习、看书，也可以提前了解报志愿的流程，了解大学院校和就业趋势之类的内容，为报志愿作准备。最后如果有余力的话，可以在平时就养成一个习惯，每个月或者每周有一次陪孩子看电影、运动、逛街等放松的时间，让孩子有排解情绪的出口，让情绪稳定下来。



资料图片



玉泉区西菜园小学：

篮协爱心捐赠 助力学生成长

□文/图 呼和浩特晚报记者 丁晨

“爱心是茫茫沙漠中的一泓清泉，流进你的心灵，让你感到一片滋润；爱心是土地久旱时的一场甘霖，落在你的心田，让你感到一阵舒畅；爱心是寒冷季节里的一束阳光，洒在你的心房，让你感到一丝温暖……”玉泉区西菜园小学的学生在呼和浩特市篮球捐赠仪式上发出了这样的感慨。3月24日上午，呼和浩特市篮球协会走进玉泉区西菜园小学，为师生们捐赠篮球架等体育物资，为感谢呼和浩特市篮球协会的爱心之举，西菜园小学举行了简短的捐赠仪式。

据呼和浩特市篮球协会有关工作人员介绍，此次捐赠活动主要以篮球器材装备为捐赠主体，

目的一是为了响应国家大力发展青少年体育运动的号召，进一步改善学校的体育锻炼条件，提高学生的身体素质，丰富学生的文化生活；二是为了提高学校的素质教育水平，为学校解决实际困难，给学生们一段阳光快乐的校园时光。

在简短而隆重的捐赠仪式上，学生们表达了对篮球运动的热爱与对篮协的感激，少先队员代表为市篮协领导佩戴了红领巾，以少先队最高礼仪表达感激之情。

西菜园小学举行简短的捐赠仪式，除了表达对捐赠方的感谢，也希望通过此次活动让学生们学会感恩，并能进一步弘扬无私奉献和关爱互助的精神，将来也能把爱心回馈给社会。



呼和浩特市篮球协会工作人员与学生合影