

# 中考季,为孩子打好三个辅助

## 心理辅助:

### 无条件的爱是孩子的定心丸

曾看到过一组很暖心的母女对话。

“妈妈,如果我读不了好高中怎么办?我上不了想去的高中,就上不了好的大学,上不了好的大学,我的人生就完了。妈妈,我听很多人都这么说过。怎么办?我好害怕。”“可是,妈妈觉得,如果真的是这样,那也不错啊。因为你就能一直陪在妈妈身边了,妈妈也不用担心你以后一个人在外受苦受累了。”“真的吗?”“当然!妈妈认为,分数和学校并不能决定什么,但在这次经历中,你的抗压能力、学习能力,才是你适应未来快节奏社会的東西。不过,妈妈说这些,并不是让你以后彻底摆烂,而是想告诉你,你只需要全力以赴,无论什么结果,妈妈都和你一起面对,因为在我的心里,你永远是最棒的女儿。”“妈妈,谢谢你!”

一位亲子教育博主,也曾分享过发生在他身边的一件事。一位家长向他咨询,说自己的儿子上次问过“如果我上不了好高中,怎么办”后,她和孩子爸宽慰了儿子,没想到儿子几天都无精打采,干啥都没有劲头。和儿子聊了后,这个家长才反应过来,儿子在说那句话的时候,其实是在对父母进行心理求助。但是他们没有意识到这点,反而说:“别担心,怎么会呢?”“怎么会考不上?”传递的是“你一定要考上!”所以,孩子才会心情低落。一句看似没有任何问题的鼓励,却成了又一根压倒孩子的稻草。

同样的问题,不同的回答,不同的结果。其实面对中考这个人生第一关,孩子比大人压力还大。他们会担心自己发挥得是否足够好,担心成绩出来后父母的态度,甚至担心一些他们自己都不知道的负面情绪。这个时候,父母多给孩子一点心理抚慰和情绪按摩,让他们感受到安全感和



图片来源:IC photo

中考已进入倒计时,父母和孩子们的心都已经被揪了起来。中考,是孩子人生的第一次大考,也是孩子人生的第一个重要路口。中考不仅是一次对孩子的考试,也是对父母的一次考验。在这种关键时刻,父母打好三个辅助,才能帮孩子安稳跨过这一关。

无条件的爱,之后才能学会如何正面对考试后的各种结果。父母无条件的爱,是孩子的定心丸,也是他们看向未来时最明朗的光。

## 物理辅助:

### 既要温情,也要“绝情”

中考,是一场学习力、体力、情绪力、专注力等的综合性考试。为了准备中考,孩子们还要经历月考、期中、期末等考试,这每一次考试,也是孩子的重要参考和练习。面对考试后的成绩,家长也莫要失了“平常心”。

前段时间和亲戚们聚餐。表姐的孩子刚经历完期中考试,吃饭时,有人建议她一定要赶快给孩子多报点补习班,抓紧利用好考完的每一分每一秒。表姐委婉拒绝了建议,只表示孩子校内的学业安排很合理,他们还想让孩子有点自我调整的时间。虽然有句话说:“学习是逆水行舟,不进则退。”但适当的压力释放,是在用以退为进的方式,换种方式让孩子积蓄力量。放松调整,

是为了下个阶段更好地冲刺。

女儿放假后带她去好友家做客,进门看到好友14岁的儿子正窝在沙发上看书,书一看完就带上篮球去球场打球了。当时觉得很好奇,对好友夸她儿子太自律了。因为每次考试完,经常会听到身边的父母们抱怨,孩子整天除了游戏就是手机。她告诉我,她儿子考完后,他俩就做了个约定,可以放松一段时间,让大脑和精神都松弛下来,但不能荒废掉阅读和运动的习惯。休息是为了放松,但放松不代表让自己被消耗。学习是一生的事。除了每个阶段的努力外,真正让孩子持续成长的,是持之以恒的优秀习惯。父母多一点“狠心”,才能让孩子坚持好的习惯,并受益终生。正如董宇辉所说的那句话:“人这一生,要用马拉松的心态跑完。你要做的是始终十年如一日地修炼自己,强大自己。”

## 精神辅助:

### 家,永远是孩子的底气

心理学家陈默曾说:“孩子上了

初中后,来自外界的压力会越来越多。但这些来自外界的压力你没有办法,每个孩子都要承受。我们当父母的,唯一能做的就是通过家庭,帮孩子减轻压力。”父母,要做好孩子的减压阀。

## 减压力阀

董宇辉曾在直播间里聊起当孩子厌学时怎么办的问题,他的回答是,如果孩子真的很痛苦,很难受,那就休息几天。经历每一次大型考试,孩子的压力有时候是大于父母的。父母帮孩子做好情绪疏导,孩子才能在繁重的压力中,寻得喘息之机。

## 减语言阀

心理专家武志红曾说:“家,是讲爱的地方,不是讲道理的地方。”在我当老师的十多年中,最深的感触是,父母对孩子,有时候不是说得不够,而是说得太多了。车轱辘话来回绕,除了让孩子烦之外,几乎没有一点儿好处。控制住唠叨的嘴,是父母给孩子最好的礼物。

## 减状态阀

知乎上有个问题:“孩子中考后父母应该怎么做?”有网友回答:“与其关注‘怎么做’,不如关注‘不要做’。”在他的回答中,他举了一个例子:一位受访者告诉他,自己当年中考,妈妈为了让他好好放松,调整身心,每天都会早早起床给他专门煲一锅鸡汤喝。这在当时,让他感觉压力非常大,有深深的负罪感。孩子对于父母的情绪,是很敏感的。你越放松,他越轻松;你越紧张,他越焦虑。父母的状态正常了,孩子的状态才能真正松弛下来。

家,是孩子的底气,也是孩子的安稳大后方。在孩子的第一场大考中,让我们一起做心态、情绪稳定的父母,引导孩子勇敢、自如地跨过自己的人生第一关。

据《湛江晚报》

## 研究显示儿童进餐时玩手机更易超重

欧洲研究人员发现,如果儿童经常在进餐时接触电子设备,比如玩手机或看电视,超重风险就会上升。

据英国《泰晤士报》近日报道,这项研究涉及735名6岁至10岁的小学生。研究人员询问孩子及其家长过去24小时内进餐情况,了解

孩子吃饭时是否被允许看电视、手机等电子屏幕,然后结合孩子们的体重得出上述结论。他们发现,那些经常看电子屏幕的孩子超重风险比不看者高15%,即使计入社会和经济背景等因素,所得结论也基本一致。

研究牵头人、葡萄牙米尼奥大学教授安娜·杜阿尔特·梅洛认为,这种关联或许与电子屏幕会分散孩子们进餐时的注意力有关。“当孩子们一边吃东西一边看电视或手机时,他们难以意识到自己已经吃饱了,不知道需要停止进食。”

欧洲肥胖大会12日至15日在意大利威尼斯市举办,研究人员在会上发布了这一研究结果。研究人员敦促家长帮助孩子养成良好进餐习惯,不要在吃饭时玩手机或看电视,专心用餐。

(据新华社 王鑫方)