

高考考生和家长如何调整心态？

心理老师来支招

□文/图 本报记者 王璐

时间来到5月末,备受关注的高考和中考也即将到来,考生、家长难免会产生压力,出现紧张、焦虑等情绪。此时,考生如何进行心理调整、稳定发挥,轻松应考?家长又该如何调整心态做好陪伴,才会更有利于孩子完成高考?对此,记者采访了专业的老师,为广大考生及家长支招,帮助顺利度过这一关键时刻。



家长课堂关注学生心理健康

考生自我调整减压正当时

高考具体考什么呢?在专业老师的眼中,高考既是一场考验学识水平的考试,也是一场关于心理心态的大考。高考作为人生中的一场重要考试,考生出现紧张、焦虑的情绪是正常的,而适度的紧张有助于提升大脑的思维敏捷程度,能更好的应对即将到来的考试。但重要的是考生需要通过积极的心理暗示鼓励自己,避免过度紧张影响复习和考试。

“考前出现焦虑、紧张等情绪,这

些都是正常现象。”呼和浩特市第一中学心理老师孟令坤说,“当考生感到焦虑学不进去时,不要责怪自己,也不必勉为其难的坚持学习,这是身体在发出信号,告诉你该放松一下了。此时应该接受自己的焦虑情绪,通过运动、音乐或其他自己喜欢的方式,让焦虑的情绪得到释放,之后才能回到原来有效的学习状态中。”

孟令坤说:“特别是在高考前的一些关键时间点,我们学校会组织学

生开展释放解压或是以提升意志力为主题的团体拓展活动,目的是让学生们的身心得以放松,能以更充沛的精力投入到后续的复习中。”同时,孟老师还介绍了一个深呼吸法,来帮助考生减压。“当你感到担忧时,身体释放的肾上腺素会引起相应的身体反应,心跳加速、出汗和不自觉的发抖,情绪紧张或出现心慌气短,可以尝试深呼吸来进行缓解。具体做法是:用力地吸气并吸满,让腹部膨胀起来,

憋住气,再慢慢吐气,吐长气。这样连续做几遍,心率就会变慢,呼吸就会变均匀,心情就会逐渐平静下来。”

休息放松也是备考的重要部分,孟令坤表示:“广大考生要听从身体的声音,只有充分休息好,下一步的学习才能更高效。所以,不要担心会浪费时间,这也是在给自己积累能量。此外,考生要提前规划好高考出行路线、准备好考试用具等,这些准备也有助于考生保持良好的身心状态。”



主题班会聚焦心态调整



校园心理剧 展演放松心情



家长积极调适助力支援保障

面对高考的到来,家长有可能和考生一样进入高考焦虑期,因为担心孩子的备考状态,反而不知道自己该怎么做才好。那么,在即将高考的日子里,家长能做些什么呢?记者采访了呼和浩特市第一中学学生发展指导中心主任李艳娟,以及多位高三老师,来听听他们的建议。

在采访中,一线老师们纷纷强调高三家长首先要做好自我心态调适,才能更好地给孩子情绪上的支

持。希望家长在高考冲刺阶段,做学习型家长,主动提升代替盲目求助;做支援型家长,有效支持代替口头指挥;做保障型家长,陪伴引领代替片面关注;做情绪的守护者,不做压力的制造者,在这一关键时期,与学校形成更紧密的连接,家校协同助力高考。

李艳娟则从“高考前家长能为孩子做些什么?”这个角度给出了一些建议。比如在孩子全力以赴学习的

时候,家长们可以多学习了解一些大学专业、高考报考方面的知识,提前帮助孩子进行生涯规划和报考知识储备,这样在孩子高考后就不会因为一无所知而盲目报考,做出不适合自己的选择。同时,在父母查阅学习大学报考知识的同时,也能分散一些注意力,避免因为过度关注而给自己的孩子造成过多的压力。

此外,李艳娟表示,高考前家长最重要的任务就是帮助学生稳定情

绪,尽量创造积极的家庭情绪氛围。同时家长应该推掉一些应酬按时回家,帮助学生营造一个规律的作息并做好后勤工作,在饮食上多照顾孩子的口味,提供力所能及的帮助……李艳娟总结道:“不用太刻意的做些什么,主要就是营造一个安静、和谐的备考氛围,接纳孩子的情绪,让孩子感受到家庭的支持和关爱,在熟悉的氛围中,孩子自然而然会有一个好的状态来应对高考。”