



高考在即

喊话考生家长：默默支持就好

□见习记者 吕冰汝

“寒窗苦读少年志，韶华不负正当时。”几天后，周口10万多名高三学子即将奔赴考场，开启他们人生中或许最重要的一次答卷。而此时此刻，无数考生背后的家长，心情也难免紧张起来。近日，记者采访了几位周口高三考生的家长，高考在即，看看他们是怎么做的吧。

学习 平常心，疏导孩子压力

刘先生的儿子刘晨（化名）是周口市第一高级中学的一名高三学生，平时成绩在班里能排到前五名左右。按照学校计划，春节后本来很快就会开学，但没想到突如其来的疫情打乱了计划，也让家长们措手不及。“起初也担心孩子成绩下滑，但幸好学校及时进行网上视

频教学，班主任也经常打电话询问孩子的学习状态，孩子很快适应了网络课堂，也能按时按量完成老师布置的任务。网课期间进行过考试，成绩还算满意，整体来说，孩子的心态还是比较平稳、乐观的。”刘先生还告诉记者，“前几天孩子模拟进考场，听到语音提示时有点儿心慌，我们就安慰他，这很正常，适当的压力可以促进思考，就把它当作一次平常考试就行了。”刘先生说，作为家长，这个时候应该先把自己的心态调整好，才能去疏导孩子

的紧张压力。

饮食 听他的，我们尽量去做

一到高考，几乎所有家长都想要做好孩子的生活小助手。余阳（化

名）是商水县第二高级中学的一名高三的文科生，她的妈妈李女士最近在家全职陪读。“孩子复习得怎么样，咱也不敢问，怕影响情绪。作为父母，学习上也帮不了什么忙，搞好后勤就行了。”关于孩子近期的饮食安排，李女士说基本和平时一样，没啥特别准备，都是一些家常菜，“白天主要是在学校吃，晚上回来加班学习时给她准备点水果。最主要是听孩子的意见，她有什么要求，我们尽量去做。老师平时在学校也都有提醒，备考期间要避免吃寒凉、刺激的东西”。另一位家住周口中心城区的高三考生家长张先生说：“临近高考，学校为了防疫和学生安全考虑，不让家长给学生送熟食了，我们一切听从学校安排，近期也尽量不让孩子在公共场合就餐。”

生活 陪他玩，聊点轻松话题

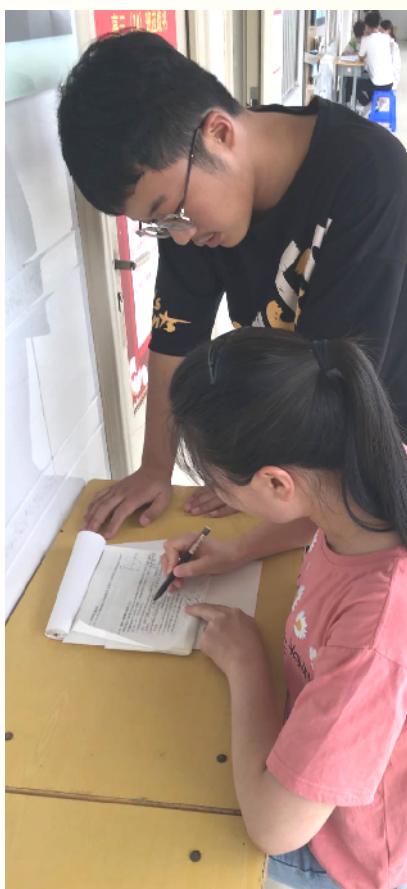
学校开学后，高三学子的备考生活也步入了正轨。“孩子开学后，我们也放心了，毕竟学校里面有那种学习氛围。”刘先生说到，“作为家长，我们能做的就是把孩子接回家后，陪他说说话，聊点轻松的话题，要是想打打球、运动运动，那就陪他打会儿球。总之，尽量让孩子在回来的这段时间轻松愉快。”对此，李女士也深有同感：“有一次我去接她，在回来的车上，她提到了最近的考试分数有波动，我就告诉她，这一段，能看到你非常努力，不管分数怎样，你尽力了，以后不后悔就行。”其实，就像这几位家长所做的那样，高考终归是孩子们的战场，作为家长，默默支持就好。



师敏杰在上课



认真复习



师敏杰在辅导学生

师敏杰 · 调整心态积极应对高考

□记者 张洪涛 文/图

受疫情影响，今年的高考尤为特殊，如何让学生在考前调整好心态，以最佳的状态迎接这次高考？昨日，记者联系了周口市第一高级中学高三（14）班的师敏杰老师。

师敏杰介绍，2020年高考与往年有了很大的不同，除了考试时间的调整，最大的变化就是新高考评价体系的出台。对此，她们学校在复习备考的过程中也做了适当的调整。在教学工作中，要求学生重视基础知识，回归教材，让学生在练习的过程中，对基础知识查漏补缺。精选练习题，每位教师精选试题，出一套完整的高考题和一套选择题专题。最后的冲刺阶段，她们增设了讨论课，学生在思维的碰撞中产生智慧的火花。

师敏杰说：“长时间高度紧张的复习备考，学生的作息规律不是很合理，这肯定会影响他们的临场发挥。在最后一个星期，我们学校对学生的作息和学习时间进行了调整，使学生的最佳状态与高考时间相吻合。”

高考临近，如何帮助学生

缓解紧张压力呢？师敏杰说，从接手高三教学工作以来，她就非常注重对学生心理方面的引导。每天课程结束前的3分钟，她会让学生闭眼静思。学生在静思的过程中，既可以对今天的学习简单做一下梳理总结，又可以对明天的学习大致做一下计划，还可以让学生平静下来，舒缓这一天紧张的情绪。

让学生做一些能让自己情绪稳定下来的事情。每次考完试，都会有个别学生情绪很差，想请假回家，暂时逃避。这个时候，师敏杰会建议他们做一些事情去转移注意力，比如找关系好的同学聊聊天，看一些自己喜欢的杂志，去操场上跑跑步等，等心情平静下来后，再投入紧张的学习中。

除此之外，在紧张的高三学习中，师敏杰所在的学校开设了新闻课、欣赏课及阅读课，一来可以让学生了解国内外的时政热点，人在教室坐，便知天下事；二来可以让学生适当放松，缓解高考的压力。学校还对全体高三学生进行了一次专业的心理测评，并根据测评结果请专业的心理老师进行辅导。