



图片来自网络

□记者 王珂

# 中考结束，专家开出心理疏导良方

**本报讯** 一年一度的中招考试结束，考生的压力瞬间得以释放，家长也从辛苦的陪考中华丽转身。近日，记者从几家医疗机构得知，考后心理问题接踵而至，在不少考生身上不同程度地表现出来。考试结束后，考生们可能出现哪些心理问题？我们该如何调整？就教于周口市第六人民医院的青少年心理与精神障碍专家魏海燕为学子们开出了心理疏导良方。

据了解，考后常见的心理问题包括以下几种：

**放纵型心理。**部分学生认为考试结束意味着苦日子熬到头了，不用早起、不用做题，感觉特别放松，就想把以前没时间做的事情都补回来，如与老师同学聚会、睡懒觉、看视频、上网玩游戏等，养成晚睡晚起、昼夜颠倒的不良习惯。

**焦虑型心理。**其实考后焦虑型心理也比较常见，许多考生在考后会出现患得患失的状况，有一些考生对自己的期待值比较高，由于不确定性而变得焦虑。这种焦虑对于有些考生还会持续加重，如由焦虑到失眠，再从失眠到抑郁等。

**抑郁型心理。**中招考试结束后，有一部分考生仍无法从紧张焦虑的情绪中走出，表现为吃不好、睡不好，情绪低落，不愿与亲朋接触。

**迷茫型心理。**很多同学觉得考试结束后就可以有时间去做自己想做却没有时间做的事情了，但是考试结束在家几天后，却发现每天没有事情可做，心里空空的，百无聊赖，一下就失去了目标。

那么，我们该如何进行调整呢？

作为学生，一要注意休息。考生经历了考前的思想焦虑和心理疲劳，又承受着来自家庭、学校的压力，精神高度紧张、疲惫，这个阶段要多补觉、多休息。二要合理安排娱乐时间。考生可以制订一个活动计划，循序渐进地增加娱乐项目，合理安排娱乐时间，丰富活动内容，如听音乐、运动、玩游戏、看书等。三要表达感受，释放情绪。考试已经结束，对此已经无力挽回。可以尝试改变情绪的感受，难过时可以找父母或者朋友倾诉，释放自己的情绪。四要学会接纳，勇敢做自己。接纳自己的努力，停止自责，及时肯定自己的努力，不管考成什么样，我们都在整个初三期间付出了自己的努力，我们都应该感谢自己曾经付出的努力，然后给自己一个大大的拥抱。

中考结束，大部分家长会很焦虑，尤其是成绩出来之前。这时，家长可以跟孩子一起及时了解报考高中学校的信息和对新生的要求，做好初高学段的衔接准备，尊重孩子的意愿，做好孩子最坚实的后盾。作为家长，要营造和谐宽松的家庭氛围，既然成绩已成定局，考好考坏都不要再埋怨孩子，引导孩子规划未来的人生。

分数出来后，对于考得好的学生要多鼓励，一定要肯定他的努力；对于正常发挥的学生，家长同样要多鼓励、多肯定孩子做得好的方面，肯定时要注意具体、真实、真诚，家长可以对孩子提出较高要求，但同时也要倾听孩子的心声。对于没考好的学生，这个时候一定是最难过的人，家长要先安慰，允许孩子释放情绪，帮助孩子正视现实。家长也要处理好自己的情绪，以免对孩子造成误会。

最后，魏海燕表示，这孩子很难，遇到了3年疫情，经历了长时间的居家学习，家长要放平心态，坦然接受，允许孩子把积压的情绪释放一下。

## 12位“妈妈”4个娃

□记者 侯国防 通讯员 于新豪

7月2日，烈日炙烤着大地，茂密的树叶遮挡不住扑面而来的热浪。在鹿邑县观堂镇敬老院内，十几位老人安详地坐在屋檐下聊天。突然，4个孩子蹦蹦跳跳地从屋里跑了出来，宁静的敬老院一下热闹了起来。孩子们叽叽喳喳的说话声和老人们的声笑融成了一曲欢快的“老少乐”。

敬老院本是孤寡老人的“安乐窝”，缘何会出现孩子呢？院长李龙辉说，这4个孩子的父母患有严重的精神疾病，需长期住院，孩子无人照顾，他们就被送到了敬老院。

2019年，观堂镇某村村民张英（化名）因精神疾病住进鹿邑县医院，不久，她的丈夫也因精神疾病住进了医院，他们的4个正上小学的孩子成了有父母的“孤儿”。“从刚开始村党支部成员轮流接送上学，到现在由敬老院职工轮流照顾，4个孩子已逐渐适应了新环境，成绩也越来越好。”李龙辉介绍，这4个孩子是2020年10月来到敬老院的，自那时起，院里的12名女职工就成了4个孩子的“妈妈”。12位“妈妈”轮番上阵，每天早上7点多将孩子送到学校，下午5点多把孩子从学校接回来，在做好本职工作的同时，还照顾孩子的衣食住行、辅导孩子写作业……

今年35岁的陈小随是该敬老院一名普通护工，家里有两个正在读书的孩子需要照顾。“看到这4个孩子没人照顾，很心疼。”陈小随说，她的孩子与张英的4个孩子同龄，不上班的时候，她在家照顾自己的孩子，上班的时候照顾这4个孩子，时间久了，和孩子们产生了难以割舍的亲情，有时候下班了还牵挂着他们。

“我们12个人轮班，一周轮换一次，每班3个人。”护工于翠翠说，轮到谁的班，谁就负责孩子的日常生活与学习，院长李龙辉还专门制定了补课表贴在宿舍墙上，提醒大家什么时间给孩子们补习什么课程。

敬老院里有了这4个活泼可爱的孩子，12位护工“妈妈”有了快乐的牵挂，4个孩子也有了亲人的关怀。两年来，无依无靠的孩子们在敬老院里找到了生活的信心和支点，在12位“妈妈”的精心呵护下，他们感受到了家的温暖。

“镇党委、镇政府一直关注着这4个孩子的成长。”李龙辉介绍，“镇长蒋雨珊隔三差五就把自家孩子的衣服、玩具带到敬老院，送给这4个孩子，告诉我们一定要照顾好孩子们”。

和护工“妈妈”生活在一起，这4个孩子变得开朗了、好学了、懂事了。每天上学前和放学后，孩子们会学着打扫屋子、洗衣服、唱歌、背诵古诗，快乐的情绪感染着身边每一个人。

“敬老院有了这几个娃，老人们的生活中多了很多快乐。”李龙辉乐呵呵地说，“敬老院就是这4个孩子的家”。②7

