

家长关心不当 易致考生焦虑

距离今年高考还有 50 多天,有些考生已经开始睡不着、脸上猛长痘痘,女生也开始担心生理期会影响自己的发挥,据了解,已经有不少妈妈到医院咨询妇科医生能否通过吃药错开例假。但另一方面,高考也似乎成为家长与考生矛盾产生和激化的根源:不知所措的家长想尽各种方法“帮助”孩子,烦躁的考生在承受学习压力之外,还要应对来自老师的洗脑、家长的过度关心。



家长使出浑身解数反给考生加压

记者近日走访了多所重点高中,发现很多高考学生的压力不是来自学习,而是来自家长的压力。不少家长为了让孩子能够无后顾之忧地参加考试,似乎使出了浑身解数:学校附近租房、频繁与老师通电

话以了解情况……事与愿违,不少做法孩子并未领情,甚至开始反感。从学生的“吐槽点”来看,家长似乎已经成为高考的主角,但事实上家长这些绞尽脑汁的做法在孩子看来,反而是给自己“添乱”。

“别为高考给我租房,我不想换环境”

“我们家跟外婆住在一起,高考前夕经常挑灯夜战,我妈担心家里人的作息影响我的高考复习节奏,最近在学校附近单独给我租了个房子,每天陪着我学习,其实我真的不

想换环境,而且一放学我妈就开始在我身边晃,感觉一直被盯着,像犯人关监狱一样。我想回家住,但我妈就是不同意”,面对妈妈的“关心”,某重点高中高三学生向记者抱怨。

“别给老师打电话问东问西了,太丢脸了”

“我刚知道我妈基本上每周都给班主任打电话,问我在学校的表现,觉得特别丢人。我一个 19 岁的男生,也算成年人了,我妈还像管小屁孩似的

管我。我知道高考她也紧张和担心,但这样做实在是有点儿过了!”避开孩子与老师的直接沟通也让学生感到难堪。

■ 专家支招

家长给自己减压

家长的“不安”,最终会造成考生的“不安”,因此家长首先要调整自己的心态,用自己的心态影响和调整孩子的心态,情绪是可

以传染的。临考前提成绩及排名已经没有什么太大意义了,不要过多谈论成绩及排名的话题,督促、检查也不要太多,让孩子安安静静学习就可以了。作为家长,要鼓励孩子“在学习中尽心竭力就是最好的,结果好坏没有关系”,给孩子吃个宽心丸是最好的减压方法。

做好幕后智囊团

高考期间,家长和孩子的关系非常敏感。家长对孩子异乎寻常的关心照顾、严格要求和体贴安慰,都会让孩子感受到临考前的紧张气氛,其效果往往与家长的苦心背道而驰。专家建议,家长平时怎样对待孩子现在也要怎样对待,做孩子的坚实后盾,当孩子有需要的时候,能够适时出现,为孩子提供最有力的支持和帮助。

不乱吃,科学进补

有些家长把孩子当成重点保护对象,给孩子买营养品,改善伙食,每天强迫孩子吃这吃那,觉得是为孩子好。可在孩子眼里,家长的过度关心无形之中反倒成了一种压力,使孩子更担心自己考不好的后果。其实家长最好将自己定位为后勤部长,为孩子提供科学的饮食,适当补充有效的营养成分,稍补即可,切勿过度。

(据《新京报》)

“别把我跟别人家的孩子比成吗?”

无论孩子做得怎样,“隔壁家那谁”总是抹不去的阴影,“我妈单位有好多阿姨的孩子都考上了名校,她现在老用他们的故事激励我,比如谁家的谁谁谁最后发奋图强两个月,从 300 名考到年级

第 3 名,你这 100 名的,还不得考第一啊;谁家的谁谁谁特别爱学习,考上了香港大学什么的——每个人的故事都讲了不少 8 遍了。我就是我,不要把我和别人比好吗?”

“我已经胖了 26 斤了,咱能不这么补吗?”

高考前夕,除去补习之外,一日三餐也是家长格外操心的,一位考生介绍:“我妈之前每天给我炖一只鸽子,说补脑,最近又开始给我狂吃海参和甲鱼,还买了一堆保健品逼我吃,每天一大把。从过年到现在我都胖了

26 斤了,觉得自己现在特别肥蠢,真不知道高考结束后得胖成什么样儿。最重要的是:万一考不好,我妈花的这些钱和心思,不是全都浪费了吗?每天被逼吃补品的时候,我的心里都翻江倒海的。”

“不要听风就是雨好吗?”

为了顺利闯过高考的独木桥,家长不会放过一丁点信息:“我爸妈从我上高二开始关注各大门户网站教育频道,每天吃饭的时候就开始了:‘我听说最近高考又出台了某

某政策’‘高考加分政策有变化’……大部分信息都跟我无关,我爸妈还非要让我都知道,让我准备。”采访中,不少考生都向记者反映了类似的问题。

■ “添乱型家长”症状自测

以下这些做法,你符合几条?

- 1.家里为了孩子高考不看电视,不听音乐,家里所有人说话都轻声轻气,走路小心翼翼,生怕打扰了孩子学习,家里来客还未进屋,就竖一根手指“嘘”一声,提示“孩子要考试,不能打扰”……
- 2.听说孩子交了女朋友,到学校找老师,一定要拆散他们,告诉他高考最重要,不能因为谈恋爱分神,必须分手。
- 3.每天准备丰盛早晚餐,不管孩子胃口怎样,强迫孩子吃完。
- 4.口头禅包括“最后关头了,坚持住”,“千万别紧张”,“答题检查仔细点,别老白丢分”等。
- 5.总拿别人家孩子的“成功案例”说事,觉得全世界就自己家孩子

不努力。

- 6.成为“补品控”,听说什么管用就给孩子买什么,觉得吃了总不会错,万一因为没吃而输在高考,自己会后悔一辈子。
 - 7.除了学校发的习题和卷子外,还在给孩子买额外的习题,让孩子再多做一些,确保高考不会押错保、漏掉题。
 - 8.每天只看高考相关信息,把高考政策挂在嘴边,逢人便说。
 - 9.不知道怎么跟孩子交流,怕影响孩子情绪说话战战兢兢。
 - 10.把“孩子马上要高考”作为上班迟到或请假的理由。
- 以上症状,如果满足 2 条以上,你很可能已成为“添乱型家长”了。

