

中考前半个月, 家长和孩子该怎么做

“怎样才能保证孩子不紧张?” “今年中考难度会怎么样?” “我们父母该做些什么?” “马上要填志愿了, 怎么报最稳妥?” ……最近, 焦虑的家长们频频刷屏, 也许, 考生没那么紧张, 紧张的反而是家长吧! 家长一焦虑, 多多少少会波及家里的考生。如何在最后阶段以最佳状态迎接中考, 看看专家给出怎样的见解和建议。



精神饱满保持斗志, 轻松但不放松

近几个月较高强度和密度的复习、测试, 不少孩子确实感到比较疲惫, 有的可能会有些厌倦、埋怨甚至放弃的思想。这时, 家长就是孩子最好的精神支柱和思想领袖! 家长一定要想办法, 多角度传递给孩子这样的观念和信念: 坚持就是胜利!

适度的紧张和焦虑, 对中考不是坏事。还有十多天时间, 要把备考的过度紧迫感降低一些, 总体感觉不要过于压抑或急躁。请家长跟孩子这样说: “我们都已尽力, 正常发挥就没什么问题啦。即使达不到目标, 我们也无怨无悔。”

重点突出查漏补缺

时间不多了, 面面俱到显然已不现实。所以家长要帮助孩子分清主次, 统筹兼顾。

对于识记的内容, “临时抱佛脚”效果会更好。孩子感觉比较有把握的学科, 可不能把它搁置在一边, 熟悉的内容在最后十天“过一遍”, 以唤起记忆, 让稳拿的分不要丢掉。

最后半个月, 在跟老师节奏的同时, 需强化自主整理。做了那么多题目, 用了那么多书本、辅导资料, 是到了收网的时候了, 把错题看一看, 把所有的考点逐个在脑海中过一遍。家长能做的是, 当孩子遇到问题和困难时, 马上帮其重点突破掉, 以避免其带着问题进考场, 心中忐忑不安: “万一那个题(知识点)考到怎么办?” 考试一定会受影响的。

让孩子有侧重地针对自己的薄弱点做几道题目, 无需去钻难题了, 否则会越做越没信心。做题是为了保持做题的感觉, 有“手感”, 让思维有连续性, 考试不也就是做几道题嘛, 所以, 手不能生疏掉!

思想重视, 行为自然, 关心但不过度

心理学研究表明: 考试分数=80%的平时积累知识技能+20%的临场心理状态。这说明考前、考中的心态对孩子考试潜能的发

挥起着很大的作用。

中考是全家的一件大事。无论孩子成绩如何, 都要避免这样想: “反正到了这个时候了, 考不考得好只能听天由命了。”因为这种消极态度会使孩子缺乏斗志。“我们家人分工合作, 一起来完成中考任务!” 才是鼓舞士气夺取胜利的积极心理暗示。

而在具体行为上, 家长最重要的是要让孩子学习、生活“常态化”: 把中考当回事但不可太把它当回事。对孩子表现出与平时完全不一样的过度关注, 如说话异常轻声细语, 做事特别小心翼翼, 一会冲杯牛奶, 一会送块西瓜。这些动作看起来是关心, 实际上却使孩子感到不自在, 无形中给他增加压力甚至反感。

环境安静, 氛围温馨, 喜乐但不放纵

家长尽量减少外出, 尽量不在家中接待来客。接打电话注意控制一下音量、频率, 看电视等时候以不影响孩子的复习和休息为前提, 不管什么情况, 务必请家长保持稳定、镇定的情绪状态, 家人间态度温和、心情愉悦, 和睦温馨的氛围有利于缓解孩子的焦虑程度, 促进其开开心心地奔赴考场。

多给积极心理暗示, 叮嘱但不唠叨

适当提醒下孩子: “再静下心来把要点、错题看一下。” “题目的关键词用笔圈起来, 想清楚了再落笔。字可一定记得写端正、清晰。” “做完了仔细检查, 但没有充分的理由切勿轻易改答案, 因为第一感觉的正确率更高。” “考试时, 要抬高自己, 充分相信自己, 而不要认为自己不如别人。不必去关心其他同学做题的速度” 等就足够了, 说话时留意孩子的表情、眼神, 如果其已表现出抵触情绪, 家长就不要再说了。

家长的脸上要多挂一点自然的笑容, 态度温和一点, 带着孩子走走路、聊聊天。聊天时, 尽可能做一个忠实的听众, 听孩子滔滔不绝地讲出心里话, 特别是担心、烦恼, 比吃什么营养品都管用。

■经验谈

考前两天和考试当天, 家长做什么?

买“考试专用袋”——就是透明的那种普通塑料文件袋。把2B铅笔、0.5mm黑色中性笔6支、圆规、尺子、橡皮、纸巾、无商标纸的风油精、水杯、能量饮料等装入袋中。当然, 最为重要的“准考证”放在考试专用袋专门的那个小格里。

考前一天的下午, 按学校安排熟悉赴考路线和考场。

考试当天, 考生穿校服(因为她认为穿习惯了的衣服不会分散注意力), 比路上需要的时间提前15分钟出发(正常情况, 家到考点为15分钟车程)。之所以把时间留得相对宽裕点, 一来可以避免路上遇堵的忙乱, 二来到校门口可以与列队在那里祝福鼓励的老师聊上几句, 缓解下紧张的情绪。出发前, 再次确认“考试专用袋”中的物品。

无论考得怎么样, 都和孩子击掌说: “祝贺一下, 你已顺利拿下了第一门学科。现在, 语

文已完成了它的历史使命, 让它先退出舞台吧。下一个节目, 用心点菜, 专心吃饭!” 把孩子的注意力拉到中饭上。

下午, 提前半小时到考点。考试时, 拿到试卷后, 一口气把会做的题目都做完, 再去想那两道有点难的题。放开手去做, 不必在乎分数, 反而做得比平时还要顺手。

按照平时习惯, 回家洗澡后小睡50分钟, 起来后吃晚饭, 散步, 聊天, 20分钟后回到各自房间安静看书。10点多照例送上一个水果拼盘, 而后按平时作息就寝。

家长给孩子三条意见: 一是“你难大家也难”; 二是考试跟其他事情一样讲究平衡; 三是考试一结束, 就意味着对这科已没有任何可能做任何改变了。

事实证明, 考试这件事, 需要自始至终有板有眼去做, 尽心尽力方可摘取属于自己的硕果。

■中考饮食

中考饮食注意事项与禁忌

中考饮食注意事项有哪些? 中考有没有什么饮食禁忌需要注意的? 又有哪些食物适宜考生食用。

忌考前服补品

一些保健品、补品都要经过肝脏解毒, 容易加重肝脏负担, 也会引起转氨酶增高, 影响体检结果。所以平时服用补品、保健品的初三生要在体检前一周停用。身体不适需长期服药的考生, 体检前一周也要停止使用各种药物, 因为有些药物会使肝脏受损, 引起一时性转氨酶增高, 这种现象停药后即可消失。如果考生确实因身体不适必须服药, 要在身体恢复健康并停药后再进行体

检, 或在体检时把情况告知大夫。

忌油腻

考生切忌吃大量油腻的动物性食品, 猪肉也不要吃太多。油炸食品易使人产生饱腹感, 影响其他食物的摄入量, 专家推荐考生应多吃鱼、去掉皮的鸡肉、牛奶、鸡蛋等食物, 也可以熬些绿豆粥、银耳莲子羹等, 适量放些糖, 既美味可口, 又清热祛暑。专家建议: “当人体摄取食物酸碱平衡时, 大脑处于最佳功能状态; 当酸性或碱性过高时, 大脑功能就会衰退。因此, 考生的日常饮食中应注意营养均衡, 切不可偏食。”