

“妈妈动不动就到我房间里转”

考前焦虑家长更厉害,劝您一句:相信孩子

心理咨询室

随着高考、中考的临近,到团市委12355青少年心理咨询室的考生和家长越来越多,案例也更具典型性。高三男生小雷(化名)是带着妈妈来到心理咨询室的。和其他考生不同,他走得很快,反而是妈妈跟在后面。小雷给人的印象是阳光、健谈、乐观向上的,小雷的妈妈则表现得有些焦躁。“都是让高考给折腾的。”小雷说。其实,与其说是小雷来咨询,倒不如说是他妈妈需要进行心理辅导。

晚报记者 张勤 张竞映

原音重现:妈妈过度关爱打乱孩子“考试计划”

小雷:马上要高考了,现在学习都挺紧张的。今天花在咨询上的时间,估计能多做好几道题了。不过,我感觉最近压力的确比以前更大了。说实话,在5月份之前,我在学习上还是挺正常的。按照老师说的去做,还制定了一些复习计划,比如每天做一套模拟题。如果某一段时间感到压力增大,就出去跑跑步,听听音乐。但是5月份后,我妈妈的变化却给我很大压力。

小雷妈妈:平时,我和他爸忙着做生意,没怎么管过他的学习。不过,小雷这孩子挺让人省心的,成绩一直很好。

以前我对他的关心不够,高考前说什么也得补偿补偿。

进入5月份后,生意都让他爸爸打点,我就回家专心做饭,给他搜集高考资料。一天24小时都围着他转,想吃点什么立即去买,想知道高考哪方面的消息,我立刻去打听。

可是他却不愿领情,说我管他管得太严了,影响他学习了,经常和我吵架……

小雷:以前,爸爸妈妈忙着做生意的时候,我也能安排好自己的学习和生活。我坚信,自己的事情自己做。

现在,妈妈突然对我过度关爱,老是动不动就到我的房间里转,看我是不是在学习,有没有浪费时间。我感觉这是在监视我。

说实话,现在我的压力挺大的,尤其是看到我妈妈就像“如临大敌”一般,已经进入了“战备状态”,万一我发挥失常,考不好,怎么办?越想越害怕,学习效率也下降了。

小雷妈妈:我本来想给他提供最好的考前环境,只要他专心复习功课,其他的都不用管。

可是孩子却觉得我是在监视他。我很伤心,也着急,不知道该怎么办……

过度关心适得其反

心理剖析:家长焦虑更甚考生,这个现象有趣也复杂

“考生面对即将来临的高考游刃有余,反而是家长们变得焦虑不安。这是一个有趣的现象。”12355心理咨询中心的袁林方主任说,这是个典型案例,“问题在于家长焦虑。”

父母常年忙于生意,小雷从小就养成了很好的自理能力。母亲突然盲目地呵护打破了他原定的备考复习计划,让小雷无所适从。小雷的妈妈认为儿子不理解自己,也伤心难过、焦躁不安。

袁主任说,这种现象不是少数。临考前,许多家长把孩子管得很紧,以为是为了孩子好,实际上反而会造成考生情绪低落,甚至在高考时不能正常发挥。

专家建议:营造和谐、激励的家庭氛围,是家长的首要任务

“现在,家长不要一厢情愿瞎帮忙,要创造一个温馨的学习环境和家庭氛围,否则会适得其反。”心理咨询专家说,家长应该用科学的方式帮助孩子备考。

第一,相信孩子。父母要坚定地相信孩子有勇气、有能力挑战高考。

第二,尊重孩子。要尊重孩子的复习计划,不能盲目地打乱。

第三,家长要有合理的高考期望。合理的高考期望能激发考生正确的、积极的高考动机,而期望过高,会增加他的焦虑情绪。

第四,多一些微笑。谁都喜欢听鼓励的、赞美的话,父母可以经常称赞孩子的优点,但“不能过度”。



资讯快递

高考期间,我省警方严查“高科技作弊”

□晚报记者 张玉东

昨日,为全力保障高考,省公安厅发出通知,要求全省各地公安机关加强高考期间的安全保卫工作和交通管理工作。高考期间,我省公安将加强网上信息监控,实施24小时不间断巡查,及时发现、处置有关“出售高考试题及答案”、“出售作弊器材”、“代考”、“招生中介”以及与高考相关的谣言及有害信息。

近日,警方将深入可能出售作弊装置的通信器材市场、商场,收缴各类作弊工具,彻底堵住作弊案件的源头。

针对“高考移民”、“冒名顶替”等问题,警方将对考生户籍进行严格管理,对涉及高考生的户口迁移、变更居民成分的,严格审核把关,坚决杜绝利用非正常户口迁移和变更民族成分投机高考的行为。

郑州理工职业学院挂牌

□晚报记者 张竞映 汪永森

昨日上午,郑州理工职业学院在新郑市挂牌成立,该学院是由郑州金马电脑学校“升格”而来的高职院校。

据省教育厅工作人员介绍,经教育部批准,郑州市又添4所高职院校,除河南艺术职业学院为新建院校外,郑州理工职业学院、郑州信息工程职业学院、河南化工职业学院都是在原有办学基础上“升格”而来的,这4所高职院校已经进入全国高校序列,已纳入高招统招计划。

郑东新区这些中小学今秋招生

□晚报记者 王菁 马燕

昨日,郑东新区管委会发布2010年度秋季中小学招生计划,假若你家还在为孩子市区入学发愁,不妨参考一下。

招生学校有4所中学、4所小学、5所幼儿园

中学

郑州市第八十六中学
郑州市第八中学郑东新区学校中学部(郑州市第八十八中学)
郑州市郑东新区外国语学校(中学部)
郑州市第九十六中学

小学

郑州市第八中学郑东新区学校小学部(郑东新区众意路小学)
郑东新区聚源路小学
郑州市郑东新区外国语学校(小学部)
郑东新区康平小学

幼儿园

建业小哈佛国际幼儿园
郑东新区中加枫叶小熊幼儿园
郑东新区海文实验幼儿园
郑东新区顺驰第一幼儿园
郑东新区嘉贝幼儿园

此外,还有3所民办学校:河南省实验学校郑东中学高中部、河南省实验学校郑东中学初中部、河南省实验学校郑东小学,分别招收中小學生。

读者如有疑问可拨打电话咨询,郑东新区管委会监察审计局:67179889,郑东新区教育文化体育局:67179893。



名师在线

300分的理综题,是高考中分数比重最大的一门。物理、化学、生物3门学科在理综试题中的分值是如何分配的?做高考题时有哪些注意事项?今天在线的名师是郑州一中的化学老师郑梅花、郑州七中的生物老师赵莉萍和郑州16中的物理老师方敏。

晚报记者 张勤 张竞映

物理:理综答题,时间安排有两种建议模式

游客:老师,怎样对受力物体进行受力分析?平常公式都记住了,但做题时不会用公式怎么办?

方敏:受力分析要按性质分析:通常是一重、二弹、三摩擦、四电、五磁、六其他。高中物理对公式、定理的学习,不能仅仅记住形式,更重要的是要理解它的内涵和外延,大部分的定理、规律一定要会推导,这样你才能真正理解它的使用条件、适用范围。

化学:高考中无机题占的比例大

cf1028.a:高考时化学的比例是咋分配的?

郑梅花:主要是无机题占的比例比较大,有机在高考试卷中占的比例:选择题1~2道,大题一道。

miner:我是学生家长,我孩子理综的

游客:老师,选择题怎么做啊?

方敏:我可以推荐你做选择题的方法:比如特殊值代入法、极限法、排除法等。

游客:老师,不会分析题怎么办?

方敏:做分析题要注意两方面:一是要把基础知识理解掌握好。二是读题分析时,第一遍粗读,第二遍带着问题去读题,这样读题更具有针对性,效率更高。

夏至:老师,理综题我总是先写化学和

成绩不太好,作为家长干着急没办法,在复习化学方面请您提一些建议。

郑梅花:化学科,其实在高考题中8道选择,一般是离子共存或离子方程式题、阿伏伽德罗常数、有机题、基本概念题、化学平衡题、元素周期律和元素周期

生物,最后没有时间写物理大题了。这样是不是不对?物理应该用多长时间来写呢?

方敏:理综答题我建议你可以采用两种模式:

456模式:选择题40分钟左右,物理实验和3道计算题用50分钟左右,60分钟做化学和生物大题。

753模式:物理学科70分钟,化学50分钟,生物20分钟,这些模式可以作为参考,灵活运用。

表等。而在第二卷大题中,如果今年高考改变不大的话,应该是元素推断题、物质推断题、化学实验题、有机推断题。这些题型孩子不知练了多少遍,最重要的是心态,保持一颗平静的心态来对待最后的一个月复习。

生物:不抛弃、不放弃的力量

赵莉萍老师是第二届郑州市“名师”,她没有讲更多的备考技巧,而是把“鼓励”放到了重要位置。她讲述了自己的一个经历:她参加高考那年,几个女同学自然而然地结成一个团体,并且彼此约定

“不抛弃,不放弃”。当时她对一个成绩不太好的同学说的最多得一句话就是:“不用想成绩如何,只要你努力了,将来不会后悔,这就够了。”每次当她说这句话的时候,自己也很受鼓舞。

于是她在课堂讲座上,也会用这句话做结尾,鼓励同学们互帮互助,不抛弃,不放弃,一起面对高考。

好的情绪是会传染的。“讲完这些,我看到学生的眼睛都亮了起来。”赵老师说。

不抛弃不放弃,好情绪会传染的