

TOP学习 | 关注

高考结束至发榜前是考生压力最大、情绪变化最大的一个关键期 大考过后,不妨给孩子更多呵护

伴随着昨天下午最后一场考试的结束,一年一度的高考终于结束了,许多家庭对孩子的关注以及关心状态也从一级降到了三级。对此,据专家介绍,虽然高考结束了,但并不意味着孩子的压力也随之结束。从高考结束到发榜前,是考生压力最大、情绪变化最大的一个关键期,提醒家长无论是从精神上还是生活上都要给孩子更多的呵护。
郑州晚报记者 吴幸歌

高考结束,考生的压力并未结束

随着高考的结束,许多家庭对孩子的关注以及关心状态也从一级降到了三级。父母的目光不再紧盯孩子,家庭的节奏逐渐回归从前,就连家庭成员之前的对话也不会像之前那样小心翼翼。

对此,据从事高三教学多年的张老师介绍,虽然高考结束了,但并不意味着孩子的压力也随之结束。这期间,考生既要估分、填报志愿,又要忐忑不安地等

待考试、录取结果;既要面对自己内心对前途命运的猜测,又要面对来自周围人的各种询问和议论。因此,压力更大。

据心理专家不完全统计,从高考结束到录取结束这段容易被忽视的时间里,60%~70%的高考考生会产生不同程度的“焦虑”,近20%的考生会因为过分焦虑而影响了日常生活。在高考后的3个月内,无论是考生还是家长,期待中伴有

焦虑,已经成为一种心理常态。高考结束后随之而来的是对考试结果的预测和获知,会让许多考生有不同程度的突发性心理冲突,出现生理紊乱现象。

“有一些考生,因考试成绩不理想而陷入痛苦的情绪体验中,总觉得自己技不如人,低人一等。一些性格内向的考生,还可能由于过分焦虑、恐慌、烦躁等而做出极端的事。”张老师说。

大考过后,给孩子更多的关怀

据相关资料显示,从高考结束到发榜前,是考生压力最大,也是情绪变化最大的一个关键期,对此,高考心理专家刘林提醒家长,越是这个时候,越要给孩子更多的关心和关爱。

作为家长,首先要正确面对高考。不能把高考成绩作为衡量孩子是否成才的唯一标准,也不能拿高考成绩的高低评价孩子3年的学习生活,更不能把高考成绩的好坏与孩子的人生价值、意义联系在一起。

其次,要一如既往地关注孩子、支持孩子。帮助孩子缓解高考压力,降低期待焦虑,陪伴他度过高考后和入大学前的这段时间。“不能因为高考结束就对孩子不闻不问或不再管教,让孩子产生心理落差,过度放纵或情绪低落。”

第三,要多和孩子谈谈心,带孩子外出游玩等。一方面可以更好地了解孩子的想法和心理变化,正确地引导孩子;另一方面可以转移孩子的注意力和缓解孩子的压力。

此外,为了缓解压力,考生也可以适当做一些自己感兴趣的事情。如约三五好友一起出游,在旅行中放松身心,交流思想,增进友谊;适度健身,在酣畅淋漓中得到放松和宣泄。进修外语,为大学通过英语四六级奠定良好的基础;学做家务,为大学中独立生活排除后顾之忧等。

“如何帮助孩子度过高考时期,家长应唱主角。”刘林提醒家长要及时关注孩子的点滴变化,发现问题及时疏导,必要时可以求助心理医生等。



中小学习科提分领导品牌
省会首家民办教育集团

2015年 陈中数理化

中招押题讲座

6月22、23日,只等您来!

最后的权威解读!

最后的精准押题!

最后的抢分机会!

预约领票请电话咨询市内各校区

郑州陈中实验学校(全日制)及陈中数理化区域总校地址电话:

郑州陈中实验学校(全日制)地址:江山路与清华园路交叉口向北800米新闻出版学校院内 招生办电话:0371-55188166 63860222 65595855

1、陈中数理化金国总校
地址:文化路与农业路交叉口金国商厦5楼 电话:(0371)69131555 63619977

3、陈中数理化凯旋门总校
地址:陇海路与桐柏路交叉口西南角凯旋门A座5楼 电话:(0371)60127730 68629318

5、陈中数理化冉屯总校
地址:农业路与桐柏路东南角湖南印象2楼 电话:(0371)86183022 66951777

7、陈中数理化九如东路校区
地址:郑东新区农业东路与九如东路交叉口向南100米路东 电话:(0371)86137755

<http://www.chenzhong.org> 招生热线:400-035-6667

一个人的努力 一家人的梦想

十校同开 五十六校联庆

6月20日 约惠全城

五人同报	三人免单
三人同报	两人免单
两人同报	一人免单

更多详情咨询市内陈中数理化各校区! 或拨打400-035-6667!

2、陈中数理化裕鸿总校
地址:紫荆山路与商城路交叉口裕鸿国际D座4楼6楼 电话:(0371)88887156 88887106

4、陈中数理化陇西总校
地址:陇海路与交通路交叉口向北30米路东院内1楼 电话:(0371)86683366 86683399

6、陈中数理化天旺广场校区
地址:东风路与天明路交叉口西南角天旺广场4楼 电话:(0371)55188138 60336299