

家有中考生,如何温暖守护? “助考攻略”来了

— 作者简介 —

郁柳英,国家二级心理咨询师、浙江省心理健康教育督导师,南海实验学校心理健康教育中心主任。



中考对考生与家长来说无疑有着重要的意义,每个考生都希望以良好的状态进入考场,考出好成绩。这个6月,舟山初三学生就要迎来中考。可能不少考生会感到紧张,家长可以怎么做来帮助孩子以最佳状态顺利应对中考的挑战?一起来听听心理老师的建议。

学生篇

1. 考前看不进书,静不下心来学习怎么办?

学生A:还有一个多月就要中考了,感到时间很紧张,但每次坐在教室里,我总静不下心来学习,心里想着多看点书,可又看不进去,发现自己学习效率很低,这是怎么回事?

● 案例分析

一方面是考生对自己的考试结果没有把握,另一方面考生经过长期单一模式的复习,身体或心理上都有些疲惫不堪,大脑接收信息过多和负荷过重,造成了一种保护性的抑制,让考生产生倦怠心理。

● 解决方法

1.合理看待考试的焦虑情绪,面对中考难免会产生紧张、焦虑或恐惧等消极情绪,比应对技巧更重要的是对焦虑的态度。焦虑让人感到难受,但并不一定是坏事,保持中等程度的焦虑,能让我们在考试中处于一个紧而不慌、松弛有度的理想状态,所以要做的不是消灭焦虑,而是接纳它的存在,带着适度的焦虑状态迎接考试。平时可以多做

一些放松训练,深呼吸几次,注意力集中。让身体紧张起来,然后再放松,反复几次,会有一些帮助。如果出现长时间疲劳或厌烦,甚至是吃不香、睡不着,请及时向自己的父母或是学校心理老师咨询。

2.养成今日事今日完成的习惯。结合自身的学习状态给自己制订一个学习计划,今天的计划尽量不留到明天去做,只要你能坚持住,慢慢地就会有收获。

3.生活规律,保持常态。保证充足的睡眠,以最佳的精神状态来迎接考试。既不能挑灯夜战,牺牲睡眠时间去运用题海战术,也不能过于放松,打破了原来的生物钟。只有保持正常的生活规律,才能在考试时头脑清晰、思路流畅。

4.适当参加体育活动,比如打羽毛球、散步、跳绳等。运动会让身体产生更多的多巴胺和内啡肽,这两种物质具有镇定神经和让人愉悦的功能。另外,听轻音乐、腹式呼吸法、正念冥想等方法对于放松情绪、缓解考试焦虑也有较好的作用。

2. 遇到难题就紧张怎么办?

学生B:考试时一遇到自己不会做的题,就特别紧张,那种沮丧的情绪就算考试结束还依然存在,我想问的是,遇到难题就会紧张,该怎么处理?

● 案例分析

遇到难题就紧张的考生,是因为其受到难题的消极暗示影响,加上学习的自信心不足,这个时候就会感到紧张和焦虑。另外,考生还容易出现以点概面的错误,遇到难题就认为整个考试都难,而且还是针对自己的难。

● 解决方法

1.平复自己的情绪。如果考试中遇到难题紧张而出现头脑空白、手心出汗等情况,考生不妨先保持冷静,影响自己的很可能不是题目本身,而是心中的杂念。可先深呼吸,有节奏地呼吸,慢慢放松心情,进入平和的应试状态。

2.调整自己的认知。考生碰到这种情况时切忌慌乱,要分析自己不会做的大致原因。是忘记了有关知识,还是题目没理解透彻?还是题目线索太多,还是自己一时难以理出头绪?分析清楚之后,再考虑采取相应的对策,看看能否找到解决问题的方法。如果还是无法解决问题,不要浪费太多时间,先跳过该题,先做简单容易得分的题,再做难题没有把握的题。即使实在解决不了,也没有必要过于焦虑,可以安慰自己“这道题对我难,对别人也一样难”。

3.平日加强应考训练,把以前考场上常遇到的问题收集起来分析,看看自己到底为什么考试失利,只要平时的练习要求与考试要求一样,加强正确率和速度的训练,在中考时才能临危不乱,做到考时如平时。

家长篇

1. 家长应具备的考试心态

中考学生家长A:中考是高中与职校的分水岭,快中考了,孩子着急,做家长的更急,我们知道这样对孩子的复习备考不好,但是,家长应该具有什么样的考试心态呢?

● 案例分析

中考考生能否正常发挥水平或是超常发挥,很大程度上取决于心态,考生的心态很重要,同样,家长的心态也很重要。

● 参考建议

1.家长的同理心。设身处地地理解孩子对考试的担忧,理解孩子为了学习而付出的努力,理解孩子的苦和累。当孩子学习之余听会儿音乐,或是出去散散步,给同学打电话等,家长给予理解,宽容孩子,因为这是孩子调节情绪、缓解压力的方法,要以同理心去支持孩子,

不要迫切地将把孩子“矫正”到一个一点情绪困扰也没有的程度,允许孩子有些困扰,并和孩子讨论这些情绪的来源。

2.家长的平常心。家长保持平常模式,减少对孩子的过度影响,家长也要调整自身对中考的认识,中考确实重要,但不能完全决定人生的成败,关键是要向孩子传递积极的认知理念,鼓励他们乐观面对,帮助他们轻松应对,少一些唠叨指责和训教,多一些情感鼓励与关怀。

3.家长的提醒之心。考生的的一部分压力往往来自于过高的考试期待,家长要在尊重孩子自身特点的基础上提出合理的要求和期望。家长的关注可以提醒孩子更加严谨地对待考试,合理目标的制定可以让孩子有一个明确的奋斗方向。同时,家长还应引导孩子从不同的角度审视考试的意义。

2. 模拟考试成绩出来后,孩子情绪出现了波动怎么办?

中考学生家长B:模考前,孩子还信心百倍的,但模拟考试成绩出来后,孩子情绪一落千丈,总是沮丧地说:“没有希望了,没有希望了,不想再考了!”我想问,孩子情绪波动怎么这么大?

● 案例分析

由于每次模拟考试试卷难度与风格有所侧重,考生在考试中的适应度不同,出现成绩波动很正常。再者,处于青春期的孩子,情绪变化是比较大的,家长要帮助孩子认真分析,让孩子感受每次考试和每次失分带来的收获。

● 参考建议

1.让孩子明白,模拟考试只是对考生中考复习情况的一个测试,通过模拟考试及时发现

复习中存在的问题,在考前的这段时间及时解决。

2.帮助孩子将每天的作业当成考场测验。中考考试的内容往往反映在平时的各科作业中,考生可以尝试将每一天老师留下的作业当成考试来模拟演练,并给自己限定一个完成的时间。

3.告诉孩子正确看待成功与失败。以一颗平常心看待成败,才会在考试遇到困难时心态保持冷静、头脑保持清醒,从而摆脱不必要的情绪困扰。

在中考复习冲刺阶段,考生更需要家庭的情感支持。家长要多与孩子们沟通,了解他们的想法和感受,给予他们鼓励和支持。让考生知道,无论考试结果如何,他们都是父母心中最宝贵的存在。要相信考生的努力和能力,鼓励他们勇敢面对挑战。同时,也要尊重孩子们的个性和选择,让他们在中考的道路上走得更加自信、坚定。

