

致家长

# 孩子有需要就帮忙 但别过度关心

不妨规划一下孩子上大学后,自己怎么回归“二人世界”

## 高考进行中 不要太刻意改变日常生活

一位往届的考生告诉现代快报记者,她有一位同学,爸爸常年在外地,高考时特地回来送考,没想到,两人一时言语不合,争执了起来,同学高考成绩并不理想,到现在还在想,是不是与当时的情绪受影响有关。

这样的事情并不少见,不少家有考生的爸妈会向单位请“高考假”,两人等在考场门口,对孩子呵护有加。但这并不是正确的做法。杨静平说,其实,不打乱日常的生活秩序,但在孩子有需要时能立刻帮到,这才是明智之举。

“家长可以把自己‘备着’。”杨静平说,平时做什么现在还做

什么,不要时刻提醒孩子,爸妈在这儿。可以告诉孩子,如果有需要,就招呼一声。也就是说时刻准备着,有需要就上,但不主动去干扰孩子。

孩子紧张时,父母可以抱抱他,鼓励他;考试感觉不理想时,可以让他吃吃饭睡睡觉来减压。特别是孩子诉苦说没考好,家长要大事化小,可以告诉他,这可是很多专家很长时间出的考卷,也不可能所有人都考出来,大家都一样,不用太担心。

另外,也不一定要在考场外晒太阳,硬撑三天。家长自己休息好了,后勤才能做好。自己一乱,后勤质量也就差了。

## 高考结束后 家长和孩子都要“精神断奶”

孩子还没高考呢,不少妈妈就已经开始失落了。孩子想去外地念书,以后不在眼前了,怎么办?杨静平说,这几天,家长们可以想想,怎么和孩子一起“精神断奶”,规划好以后的“二人世界”,找到更多的寄托。

高考对所有高三家长也是一个考验,他们也要交卷,向社会、向亲朋好友。孩子考上好学校,可能人家会评价育儿有方;考得不理想,可能会自我感觉做家长很不成功。但更多的,还是将面临孩子上大学以后的失落感。不少考生选择去外地,在本地读书的,也大多住校。特别是家庭主妇,生活圈子不大,但

一直都是家庭的总指挥,现在孩子将要离开,就觉得没事可干了。

“家长要开始重新规划人生。孩子有自己的精神世界,要问问自己,你的呢?”杨静平说,也有一部分家长,会追随,会陪读,这很可怕,孩子也反感。还有一些家长会不理智,通过短信、微信等不停干扰孩子,不愿放手。这可谓“糊涂的爱”。

那究竟该怎么办?建议妈妈们可以跳跳广场舞,去去美容院,也要关心关心自己的老公,可以使感情二次升温。当全职主妇的妈妈也可以找份工作,在岗位上寻找寄托。

致考生

# 把高考当作“闯关游戏” 闯过五关你就赢了

这几天,考生难免有压力,烦躁、焦虑、失眠,担心考不好都是可能的。那么,怎么来调适呢?现代快报“高考名师顾问团”成员、江苏省心理教育名师、中华中学陶德华老师为考生支招。

现代快报记者 黄艳



南京中华中学老师陶德华 本人供图

第一、把自己的时间段分配好。着眼于当下,做好手头上的事情,不要考虑后面的事,因为“成绩和结果都不是凭空想出来的”。

第二、做积极的心理暗示。回忆自己曾经成功的一次考试经历和当时的状态,情景重现,还可以把那张考卷拿出来翻看一下。自己找找优势,给自己打气鼓励,比如:我在本校考试,比较适应周围的考试环境。

第三、和自己的潜意识对话。比如,感谢你一直陪伴我到现在,我的喜怒哀乐你都很清楚,高考了,你也知道它对我很重要,但是我们做个分工,你负责情绪,我负责理智,你帮我带负面情绪带走,让我好好去考

试。

第四,失眠不可怕,担心失眠更麻烦。其实即使考试三天都不睡觉,对于现在的年轻人也是没问题的。如果真的睡不着,千万不要硬逼着自己去睡,要接纳自己的紧张情绪,你可以自我安慰:我精力充沛,就算睡两三个小时,明天考试也没问题的。再说了,高考前紧张也很正常,既然睡不着,我就来想想开心的事情。

第五,把考试当作“闯关游戏”。高考这个特殊的游戏共有五关,只要考过一门就算成功过关,考完五门,你就赢了。考过不要和同学对答案,也不要想成绩,赶快想想下面这关该怎么过。



快报助你圆梦  
 教育记者: 黄艳 俞月华  
 热线: 96000  
 微博: 现代快报, #2014招考在线#  
 关注现代快报微博

## 英语听力:先读题再听题 阅读:浏览题目有助节省时间

明天下午,考生们将迎来高考英语考试。这一天只考一门,上午半天轮空,这半天应该如何安排?进考场后,又该怎么高效答题?现代快报“高考名师顾问团”成员、南京一中英语特级教师宗凤昌给出了几点建议。 实习生 李妹贤 现代快报记者 黄艳

### 听力考前准备,考时有技巧

听力部分,明天上午,可以在家里把平时听过但易错的文稿拿出来,反复朗读,然后做3到5份完整的听力练习,适应考试节奏,找到感觉。

在考试过程中,因为听力前5题只放一遍,加上许多考生开始时容易紧张,所以建议先读题,预猜答案,做到心中有数,然后通过听题来纠正,关键就是“带着题目去做听力”。

除此之外,还有一些小技巧可以帮助大家一臂之力。

第一,调整心态:万一有些题目真的没听到,也不要懵掉,要学会适当舍弃,把注意力赶紧放到后面的听力题目中。

第二,推理判断:一般来说,真正听到的内容有可能反而不是正确答案,所以要学会听出

“弦外之音”,合理推断,猜出对话人的意图。

第三,有关速记:只需记录关键词,不要让“记”影响了“听”,抓住关键信息,比如:人物关系、地点、时间、对话背景,还要做一些简单的计算。

### 阅读及作文,争分有妙招

阅读部分,目前呈现出量多题难的趋势,在这种前提下,考生要先浏览题目,大致猜测一下文章的主题内容,做一个预判,然后再回头读原文。如果时间实在紧张,可以选择阅读每一段的首尾两句,抓住关键信息,遇到生僻单词可以跳过,不要在这上面浪费太多时间。

作文要做到“仔细审题,表达清楚,段落分明,句子流畅”,尽量避免使用过于低级或者过于复杂的句式。

## 所谓高考 就是换一间教室做试卷而已

近来,南京九中高三学生好好的妈妈,一直在坚持写家长日记。昨天是好好临考的前一天,妈妈应该也是相当忙碌。没想到,晚上8点多了,她还传来了看考场后的日记。她说,想把自己的感受和其他家长一同分享,这也是一种祝福,祝所有考生心想事成。 现代快报记者 黄艳

6月6日 晴

根据学校的提醒,今天下午4:20-5:00可以看考场,我和好好大约4:30到了十三中的考点,由于家长不能进考点,所以门外站了许多家长,一种高考前的紧张气氛已经浓浓地透了出来,可以想见,明天的高考,站在门外翘首以盼的家长更多。

我在门外等好好时,听到一位考生的父母说,走到这所学校大约10分钟,一听就知道是在附近订了宾馆的;另一位父亲正关切地询问自家女儿考场的位置,问在不在空调的吹风口,女儿说应该空调不会直接吹到身上,这位父亲明显松了一口气,他不知,按规定,高考是不开空调的。

好好从考场出来了,看得出,她对考场及座位也比较满意,我们一边聊一边找了一家文具店,买了一些高考用具。她告诉我,她的同桌因家远就住在附近的宾馆,看着川流不息的人、车,听着周围嘈杂的声响,我和好好暗自庆幸,幸好我们从家到考点车程只需20分钟,而自家的环境很安静。

好好学校的一位老师有一句我特别赞同的“名言”:所谓高考就是换一间教室做试卷而已。十多年的勤学,无数份试卷的磨砺,高考又有何惧。考生们,加油!心想事成,鹏程万里,一定属于你们!

好好妈

## 按摩手腕,能瞬间减轻精神压力

近日,现代快报与江苏教育频道强强联合,为考生服务。江苏教育频道《高考来了》节目正在热播,节目中,专家为考生们支招如何瞬间为自己减压。

“例如,考前建立起合理想象,告诉自己考得很好,给自己以信心。也可以幻想在三亚的海边,躺在沙滩上,一张准考证轻松地盖在自己的脸上。”江苏省家庭教育学会理事汪霞说,考生进入考场,正式开考前,老师会公布考

试纪律,有的学生心理压力会很大,这时,不妨将右手三根手指压在左手手腕的内关穴上,顺时针按摩36下,能瞬间减轻精神压力,这个做法比深呼吸更见效。

考完试,学生们也可以坐下来,全身放松,双手平举,用力握拳,脑海中想象着一幅轻松的画面。深吸一口气后,再数“一二三”,呼气的同时双手松开,就好像将所有的杂念一起放空。

现代快报记者 金凤

备考

家长日记

减压妙招