

高考在即 孩子出现焦虑怎么办

专家建议:家长与孩子要共同面对 规律作息健康饮食不可少

离高考的日子越来越近了,孩子们已在紧张又有序地准备迎考了。在进入“备战”的最后几天,是应该疯狂刷题,还是应该回归课本?是应该无限放松,还是提前调整生物钟?最后冲刺之时,考生们该如何进行有效复习?为此,记者特邀京城部分中学校长、高三年级班主任为考生和家长送上考前建议。

考生要对自己有信心 做好充足准备迎接考试

高考对于每一名考生而言都是一个重要的挑战,社会各界又都赋予了它很多额外的意义,因此,有的考生会在考前“开夜车”,甚至疯狂刷题,就是怕错过某个知识点,为的就是能在考试中多拿几分;有的考生出现头痛、胃痛,口舌生疮等“上火”症状;还有的考生会喋喋不休,觉得生活里总是“很别扭”“不顺心”,说自己“不想考试”“肯定完了”,甚至出现了哭泣等情况。

对此,北京市通州区潞河中学高三年级班主任、北京市骨干教师徐维维认为,考生在考前轻微的焦虑是正常的,也是可以理解的。“经历了高三成绩的起起落落,不断调整心态直到消除焦虑,战胜挑战,对考生来说也是一个弥足珍贵的成长历程。”

对于如何在考前调整好自己的状态迎接高考,徐维维建议要做到充分复习、充分演练、充足睡眠。

“充分复习指考前一定要全面、充分地进行知识复习、技能锤炼。在自主复习阶段,一定要根据自己各科的基础和学习现状,有策略地复习;并认清自己的学习风格,不要盲目与他人比较,制定适合自己的复习计划。时间安排要根据自己的执行情况做相应调整,一定不能过于繁重导致压力过大但也不能用大把的时间休闲放

松。充分演练就是要在考前对考试规范进行充分演练,对考试中先做什么、后做什么进行编程,达到自动化的程度。对考试中的突发事件也要想好应对措施。充足睡眠很好理解,就是考生要保证好自己的休息时间,不要在考前‘夜半挑灯’,要养成中午小睡的习惯。”

此外,徐维维还希望考生要做到相信自己。“要相信通过一整年系统的复习,自己已经取得长足的进步;相信自己只是轻微的焦虑和紧张,有利于提高意识的觉醒程度和思维的敏锐性;相信人人都有缺点,但是只要自己直面它,就会取得成功。”

“堆成小山似的复习资料可以放在一边不看了。同时,温习应该是低强度的。因此,考生应该尽量避免新的难题、怪题的解题训练。因为对于绝大部分同学来讲,在基础题上不丢分是最有价值的。把会做的题都做对了,就能够获得最高分。”北京化工大学附属中学校长全疆发在接受北京晚报《教育》周刊采访时建议说,温习是查漏补缺。课程标准、考试说明、课本、近期模拟题、错题本等,可以粗略翻到想查看的那一页。也可以尝试对照知识点,系统梳理、回忆一下知识结构。过往的试题特别是曾经出错的地方,看看能否找出曾经的思维障碍,知道解法并举一反三。

考前焦虑是正常现象 家长应与孩子共同面对

“家长要觉察、接纳焦虑情绪,不要过于紧张。”在北京市第十一中学高三年级数学教师、班主任刘健看来,作为家长一定要正视考生焦虑情绪的出现,不要认为因为是孩子,所以“不该产生焦虑情绪”,而要意识到一个健康的人,就会产生各种情绪,当然也包括“焦虑”这种负面的情绪。同时,家长要学会接纳它,要让它有表达的机会。否则一味压抑孩子的焦虑情绪,只会适得其反。

刘健表示,作为家长要善于观察孩子,及时捕捉细节发现他们的焦虑,然后做一个合格的倾听者,多让孩子尽可能多地讲出他们内心

的想法。在倾听的时候,家长切记不批评也不表扬,让孩子的焦虑情绪在父母这里有一个“出口”。

“其实,有的时候,孩子在面对考试并没有太大焦虑,其焦虑情绪是受到家长影响造成的。换句话说,家长焦虑情绪是会传染给孩子的,而且这种焦虑情绪其实对孩子来讲是有害无益的。”全疆发建议家长要不冷不热不过度,恰到好处做到两个“温”。

他解释说,这两个“温”具体指温馨的家庭环境、温暖的交流氛围。“其中,温馨的家庭环境不只是舒适、干净、整洁的物质环境布置,还包括健康、营养的饮食以及

常态、稳定的作息时间表。这些都有利于稳定、平静孩子的心理。温暖的交流氛围具体指家长不要在考前就只盯着高考复习这个话题与孩子交流,同时还可以多留给孩子一些自己的空间,不要过于关心、过于在意,有时候过于关心、过于在意反而增加孩子的紧张感。”

此外,全疆发还建议家长不要轻信社会上一些自媒体,特别是从事高三补课的商业机构故意贩卖的焦虑。“离高考还有几天,不太可能有神奇的机构及‘能人’,能够在这么短时间内提升高考分数。这种‘临时抱佛脚’只是花钱购买心理安慰。”

游戏活动学校送祝福 帮助考生调节考前心态

除了学生,家长应该在考前做好准备,很多学校还在考前推出温情送考活动,用游戏、活动等方式帮助考生缓解考前压力。

为了给高三学生解压,北京宏志中学特意每周腾出一节体育课,改成了心理减压放松训练课。该校心理老师孙治英介绍,学校心理教师为高三学生开展心理减压团体辅导活动,让他们轻松减压,宣泄焦虑、烦躁等不良情绪。活动主要以心理讲座、肌肉放松训练、游戏活动、冥想放松、生理相干与自主平衡系统训练等方式展开。“这样的安排不仅可以提升考生团结协作、创新思维能力,还可以帮助他们树立战胜困难的意识和信念。”

不仅如此,学校的心理健康教育中心还全天开放“心理诊疗室”,通过预约的方式对

考生进行指导。“就诊”的同学在心理老师指导下,运用专业仪器,进行呼吸和心率调节。

由于北京宏志中学的高三学生大多数来自远郊区县,住校生较多,高考期间,父母都不在身边,学校领导、老师就成了孩子们的“学校父母”。为了让远离家乡的宏志住宿生们保持平和的心态、轻松应考,这些年来,学校的领导、老师们还坚持为学生开展“温情送你上考场”活动。通过安排“心有灵犀”“击鼓传花”“高考锦囊”等趣味环节,让学生们调节心态、放松心情的同时,也在师生间传递了高考祝福。

北京一六六中学也在考前为高三年级同学组织了心理解压活动,让同学们在活动中通过分工合作分享了共同搭建梦想之城的成就和喜悦。参与活动的同学表示,活

动不仅放松了身心,还让自己再次感受到了班级的温暖、团结与友爱,为即将结束的高中生活画上圆满的句号。此外,学校还在高考前举行考前动员会,在会上老师不仅为同学们发放准考证,叮嘱考试注意事项,还给同学们送上寄语、书信等祝福礼物。

最后,温馨提示:6月1日,北京教育考试院发文提醒考生注意,与去年相比,今年各科目进场时间均有所提前,语文学科考前35分钟,其他科目考前30分钟,考生即可持身份证和准考证进入考场。每科目开考15分钟后,迟到考生不准进入考点。外语科目考生交卷出场时间不得早于16时30分,其他科目交卷出场时间不得早于每科目考试结束前30分钟,交卷出场后不得再次进场续考。据《北京晚报》

心理医师支招:考前如何预防焦虑、失眠

今年高考进入倒计时,对于考生而言,紧张、焦虑在所难免。最让考生和家长担心的就是考前因焦虑失眠影响了考试发挥。广州中医药大学第一附属医院临床心理门诊主治医师李大年提醒,要预防考前失眠现在就可以着手了,以下几点要注意——

预防失眠: 避免改变睡眠节奏、环境

【打破睡眠节奏】如果考生习惯了晚上10点就睡觉,就别盲目追求早睡早起,八九点就上床了,反而可能因睡眠节奏被打乱,导致辗转反侧睡不着。

【别改变睡眠环境】如果有考生不得已在考试期间需要住在考场附近酒店的,那么,考前几天最好就住进去以适应新的睡眠环境,否则环境、床褥、枕头的突然变化,再加之考前焦虑会增加考前失眠的风险。

【睡前别做挑战脑力的活动】睡前不要做没有做过或不会做的题目,有可能会影响考试信心,也会让大脑过度兴奋;睡前放松也别选择情节、图像刺激的电影或者打电子游戏,这些都会导致大脑过度兴奋而难入眠。

【晚饭忌大鱼大肉大补】广东父母喜欢

用老火汤表达爱意,但考前特别是每天的晚饭忌大鱼大肉,或过于滋补的老火汤,这些食物不易消化,中医认为“脾胃不和卧不安”,会影响到睡眠质量。考前尽量应是清淡、易消化、优质蛋白丰富的饮食。

【下午4点后不要喝这些饮品】如茶、咖啡、可乐、功能性饮料,这些饮品都有兴奋大脑的作用,下午4点后饮用有可能会影响晚上的睡眠。

【睡前“烫脚”可助眠】和泡脚不同的是,烫脚的水温更高(以皮肤可以耐受为准),但时间更短(一般不要超过5分钟),鼻尖和后背微微出汗即可。烫脚可刺激脚部的穴位、将热能迅速传遍全身、加速血液循环,以达到放松躯体、改善睡眠的作用。不过,刚刚烫完脚,核心体温升高,如果马上上床可能反而难以入睡,要等到核心体温下降后(约半小时)再入睡,能使睡眠更沉、深睡眠时间延长,第二天醒来精力充沛、活力满满。

运动: 脑力体力活动交替进行

考前这几天既不建议废寝忘食地学习,也不建议把书本丢在一旁“纯玩”,最好是脑力活动和体力活动交替进行。比如学习1-1.5个小时后,进行半小时的体

力活动,比如做家务、散步等,或者是扩胸、瑜伽等伸展性运动。要注意的是,有学生学习累了就打一会儿游戏“放松”下,其实这不是真正的放松,仍是脑力活动,只有从事体力活动时,大脑才能更积极地放松。

有些学生因为环境有限,不能出门运动怎么办?李大年建议,可以在房间内做瑜伽、八段锦、太极拳这些不错的选择。这里要提醒的是傍晚或晚上都不要做过于激烈的运动,以免影响睡眠。

失眠了怎么办?

躺在床上超过半小时了,仍然睡不着怎么办?很多考生和家长这时候就慌了。李大年提醒,“一夜不睡=会考砸”这其实是错误的认识,会让考生因为睡不着而恐慌,进而更难以入睡,影响第二天的考试发挥的往往并不是失眠本身,而是失眠导致的负面情绪和不良心态。

如果躺下超过半小时仍睡不着,可以尝试呼吸放松训练等来帮助入睡。可以在网上搜索“渐进式呼吸放松训练”,在音频的指引下,一般十几分钟就可放松下来成功入睡了。如果还睡不着,就起来在房间里走一走、喝杯牛奶,等有了困意再上床,这种方式叫做“睡眠刺激限制法”,有助于

建立“上床=睡觉”这样良性的条件反射。这里要提醒的是,睡不着不要用玩手机的方式来助眠,这种方法是让大脑“先兴奋、再抑制”,最后精疲力竭了才入睡,只会导致睡眠时间越来越晚。

如果考生在考前这段时间就已经出现焦虑失眠的状况,那么考试期间可能会更加严重,最好现在就找医生进行中医调理,比如说“失眠+易烦躁”的考生可能是心肾不交的中医症型表现,可服用天王补心丹进行调理;“失眠+易疲倦+脾胃不好”的考生可能是心脾两虚的中医症型表现,可服用归脾丸进行调理;“失眠+心思重+少语+压抑”的考生可能是肝郁脾虚的中医症型表现,可服用逍遥丸或疏肝散进行调理,不过不建议自行用药,最好先找专业医生辨证后再进行调理。

李大年提醒,如果平时没有用西药助眠习惯的考生,别在考前一晚临时服药,每个人由于体质差异,药效反应和身体的耐受性都是未知的,有可能会因为没有选择最适合的药物而导致影响了第二天考试的发挥。如果不得已需要服用西药助眠,最好选择非苯二氮卓类药物(也就是非安定类药物),如酒石酸唑吡坦、右佐匹克隆,这类药物对认知、记忆的影响比较小,第二天出现“宿醉感”的概率也比较小。

据《羊城晚报》