

护考有方

北京考试报
国家儿童医学中心
北京儿童医院
联合
主办

开栏语:本报将从本期起开设《护考有方》栏目,邀请来自国家儿童医学中心、北京儿童医院相关科室的专业医师,就考生、家长在备考期容易出现的一些困扰身体、心理等健康方面的问题答疑解惑,助力学子成功高考。

调试好心态 临场发挥会更好

高考的脚步已经越来越近,莘莘学子都想考出最好的成绩。实验证明:冲刺阶段,考生的知识掌握水平和知识结构已基本成型,考前短期内难有大幅度提高。此时,考生迎接高考的心理状态就成了影响高考发挥的重要因素。在同样努力学习、同等学习成绩的情况下,谁的心理状态调试得好、临场发挥得好,谁就能在高考中收获较好的结果。

考生在考前出现焦虑,是正常的情绪反应。适度的焦虑,有利于孩子更好地为考试做准备;过度的焦虑,大概率会导致考试时发挥失常。焦虑过度除了内心的过度紧张担心以外,还会带有一些生理症状,比如食欲不振、尿频、失眠等身体反应。

如何帮助孩子缓解考前过度的生理和心理焦虑呢?在我看来,心病还要心药医!

父母需要做的事情

面对孩子出现的考前焦虑情绪,父母的情绪和行为其实是和孩子的状态息息相关的。要减轻孩子的考前焦虑,父母要树立对应试的正确认知,接纳孩子的感受,并且引导孩子缓解焦虑。

1. 父母首先要对孩子的这次应试有正确的认识,减少自身焦虑:考试是为了学习而学习,不是单纯为了应试。家长应该树立“轻分数重学习”的正向思维,把考试当成是学习的一部分。通过建立对应试的正确认知,父母减轻自身的焦虑,也可以避免向孩子传递过多的焦虑感。很多时候,孩子之所以焦虑,是受到了父母的影响。

2. 接纳孩子的感受:面对孩子的

考前焦虑,家长需要做的不是否定孩子感受到的压力,而是尝试去接纳孩子感受到的压力。家长可以问问孩子“说到考试的时候,你是什么感觉”?当孩子说出自己的感觉时,家长需要认可孩子的感受,并且理解孩子因考试产生的焦虑感。当家长可以设身处地与孩子共情,孩子才会对家长敞开心扉。

3. 引导孩子缓解焦虑:父母不应该让孩子认为,拥有幸福的途径只有好好读书,将来找份好工作,出人头地这一条路。虽然社会部分人认同这些,但是父母更应该帮助孩子建设的是能从生活各个方面获得快乐的能力。这样才能从根本上减少焦虑的发生。

同时,家长可以引导孩子找出焦虑情绪背后的真实原因和需求是什么,如:缺乏安全感和自信心,容易紧张、不安;担心因为自己做得不够好、不够优秀,而得不到自己想要的、失去自己现在拥有的。告诉孩子,一切困难都会有解决的办法,父母会陪着他度过。

4. 照顾好孩子的饮食起居:考前生活要规律,不要牺牲睡眠时间来学习。避免情绪波动,饮食注意清淡,供应大脑能量必需的蛋白质、葡萄糖、维生素等,含有上述这些物质的食物在进行正确配比后,可达到增强脑功能的效果。此外,要避免摄入可乐、油炸食品等,以防这些食品刺激身体,影响健康。

孩子需要做的事情

坦然面对,适度焦虑有利于充分发挥个人潜能。若自己已经很焦虑、坐立不安,可以先降低对自己的要求,让自己放松、减压。

1. 停下来休息。休息并不是躺在床上胡思乱想,这样反而会让自己更加痛苦。不妨选择多出去散散心、做做运动,从事一些自己感兴趣的社

活动,愉悦、放松自己的身心。

2. 自然放松法。一是深呼吸法——坐着或者躺着,首先要缓慢地吸气,然后停住几秒,再吐气,反复几次;二是全身肌肉放松法——闭上眼睛,用心去感受身体的各部位放松的感觉,同时配上舒缓的轻音乐。

3. 心理暗示法。考前可在家中大

声说“我这次一定能考好”“我很棒”,以鼓舞斗志,发挥水平。积极想象,尽量回想自己曾经成功的时候,还可以伴随舒缓的音乐想明朗舒适的环境。

4. 情绪宣泄法。通过与亲人朋友聊天、写日记的方式,让自己的内心得到调整;或找一个适宜的地方,放声大哭或大笑,宣泄自己内心的情绪。

做法指导

你真实地感受这种舒服,真切地体会到这种感觉,让这种轻松停留在你的身体里。享受这种放松的感觉。当你觉得自己已经得到了很好的休息,浑身觉得逐渐有力了,就让你的手动一动,然后慢慢张开你的眼睛,回到现实中来。

2. 六个缓解焦虑的穴位

可由家长在考生压力大时或在睡觉前按摩一分钟。

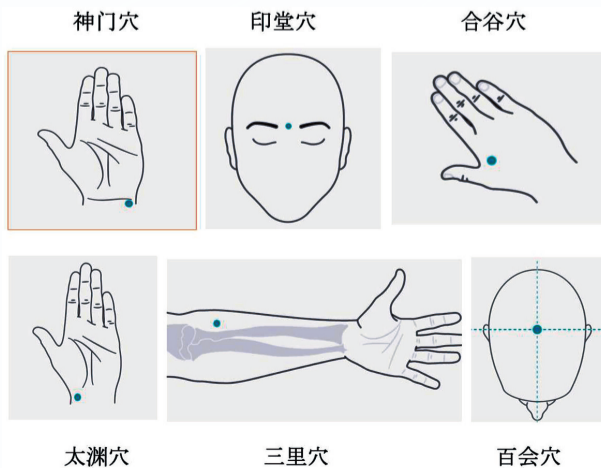
3. 焦虑的芳香疗法

(1)适合降低焦虑情绪的精油:甜橙、薰衣草、佛手柑、罗勒、乳香、冷杉。

(2)使用法:熏香、泡澡、搭配

腹式呼吸的静坐冥想或瑜伽。

(3)泡澡方法:每天30分钟的精油浴,对身体来说就是非常重要的放松时刻。适合缓解焦虑的泡澡精油:薰衣草、痊愈草根、牛膝草、玫瑰天竺葵。



闻芳:国家儿童医学中心
北京儿童医院
精神心理科
副主任医师

擅长注意缺陷多动障碍、抽动障碍、孤独谱系障碍、儿童情绪障碍等疾病的诊疗、预防及康复

中国医师协会青春期医学专业委员会青春期医学心理行为发育学组委员

北京妇幼保健与优生优育协会心理保健学组秘书

参与国家自然科学基金、首都医学发展科研基金多项课题研究

第一作者发表国内核心期刊及SCI论著10余篇