

家有高考生 家长这样做

编者按：高中生正处于自我意识第二飞跃期。他们有自己的想法和观点，希望被倾听和关注，希望被尊重和理解。眼下，高考临近，一些高考生的父母是如何找到与孩子相处的平衡点，又有哪些独特的经验和感悟？本报记者采访了部分有高考生的家庭，让读者在学习其他家庭亲子关系的经验和智慧中能够得到一些思考和启迪，为高考生营造更加宽松平和的环境。

学习尝试后退

□记者 王晨文 / 图

“把学习的事交给孩子，学习尝试后退，对孩子少一些唠叨和管教。”王艳丽向记者分享了她和孩子的相处方式，她的儿子马翔马上就要参加高考了。

“上了高三，我明显感觉到孩子与以往有所不同，他对学习更加上心，也有了一些压力。”王艳丽告诉记者，之前她会控制不住地去管教孩子，但她发现在尝试“后退战术”后，与孩子的关系好像更加亲近了。

“对于孩子的学习，家长没有不操心的，但是我们要适当地学会退出，把孩子推到学习主角的位置。在家的時候，就让他回归到孩子的角色。”王艳丽解释，不仅要在孩子的学习中退出，

也要慢慢退出孩子的生活，因为孩子更需要的是成长，父母要做的就是理解。

“考试需要的文具或者其它的东西，我去给你买来吧？”像往常一样，王艳丽询问周末回家的马翔。

“妈，不用操心，这些东西我自己可以搞定。”马翔的一句话，让王艳丽感觉到孩子确实长大了，当她再习惯性地去为孩子做事的时候，发现孩子日渐成熟，那个曾经在自己怀里撒娇的小小的人儿，个头已经高出自己许多。

“孩子比较内向，我也不爱多言，我们之间的交流更多的是陪伴。他想学习我不打扰，他想放松我让他玩会儿，他爱吃啥我就做啥。”王艳丽说，她更想让孩子知道，高考不等于全部人生，父母永远支持他，是他的后盾。



王艳丽给孩子做香辣虾。

不能自乱阵脚



王同秀和女儿。

□杜营营文 / 图

“对于高考，我们要在战术上重视它，在战略上轻视它。”2024年高考的脚步越来越近，王同秀的女儿刘纾含即将面对这场人生大考，谈及考前与女儿的相处之道，王同秀颇有心得。

“作为家长，心态一定要放好。一开始我也很紧张呀，后来我就告诉自己，必须得放松下来，才能给孩子营造一个轻松、愉快的氛围，缓解她的考前焦虑。”王同秀说，在这一阶段，家长的角色十分重要，千万不能自乱阵脚，对孩子不要过度关心，不要事无巨细地询问，让孩子在考前“自由呼吸”。

在女儿刘纾含的眼中，妈妈王同秀是一个非常优秀的倾听者。“考前的高强度复习会让孩子感到疲惫，每晚我都会花一些时间听一听女儿诉说在学习上的苦恼，陪她聊聊天，再给她一个睡前拥抱，帮助她缓解焦虑情绪。”王同秀说。

“你想让孩子成为一个什么样的人，自己就要先成为一个什么样的人。”王同秀说，以前女儿学习的时候，自己偶尔会在在一旁使用电子设备，后来意识到家庭教育的重要性，电子设备就被她无情地“抛弃”了。

“人生是一场马拉松，不是百米冲刺。我深知高考重要性，但它不能决定孩子的未来。”在王同秀的眼中，女儿刘纾含善良、勇敢、坚毅，喜欢冒险和挑战。她希望女儿可以考入理想的大学，但她更支持女儿在未来勇敢地攀登一座又一座人生高峰，成就更好的自己。

制定“三好”政策

□记者 乔小纳文 / 图

王春霞是3个孩子的妈妈。今年大闺女要高考，作为全职妈妈的她既要做好老大的后勤保障工作，又要照顾好两个小的，忙得不亦乐乎。

“平常早上6点就得给他们做饭。他们上学之后，我就要洗衣、洗碗、拖地……”由于是多子女家庭，老大进入高三后，王春霞把时间安排得更加紧凑。

离高考还有十几天，天气越来越热。在这火气升腾的日子里，王春霞从老大班级群发布的早读照片中、从家长互助群里的咨询消息里，越来越体会到孩子的不容易。她说：“这一段是孩子最容易有情绪波动、最容易疲惫的时候，我作为家长要好好地呵护她，帮她度过这段最难的日子，更要做好自我调整，与孩子爸爸多多沟通，安排老二老三这时候不要烦姐姐，给老大创造平和的学习环境。”

现在的高考已经不是孩子一个人在战斗，而是孩子和家长并肩作战，考的是孩子的学习能力，考的是家长的定力心态。王春霞深知这一点，于是她制定了吃得好、睡得好、心情好的“三好政策”，时而化身“营养师”，时而化身“心理咨询师”，为老大的高三生涯加油助力。

“马上要高考了，我想告诉孩子这几年你辛苦了，冲刺期间你要放下包袱，勇敢面对，不论结果如何，爸爸妈妈永远爱你！”王春霞说。

一碗水难端平



尚善咏和女儿。

□记者 乔小纳文 / 图

尚善咏是周口天立学校高中部的化学老师，多年担任高三班主任。对他来说今年的高考略有

不同，因为他的女儿也要参加高考。

“双重身份”下，尚善咏更加用心。“从参加工作到现在，我送走了21届学生。今年要送自己的孩子上‘战场’，心态上有点不一样，看见班里的学生就像看见自己闺女，会自我加码，更加留意学生的心态和情绪变化。”可是再用心，在学生和女儿之间，尚善咏有时也无法做到“一碗水端平”。高中教学任务重，这三年尤其是高三，他陪女儿的时间反而减少了，有时放学后还在解答学生们的疑惑，自己的孩子反而忽略了。“但也没办法，我是她的爸爸，更是大家的老师。”他说。

关于高考期间的注意事项，他说：“孩子有自己的节奏，我是以家长的身份对自己孩子也好，以老师的身份对学生家长也好，都在强调‘陪伴’二字。要根据孩子的节奏和状态做好陪伴，与孩子共同面对问题、解决难题。”

在尚善咏眼里，高考只是漫长人生旅途中的一站，未来还很长。“腹有诗书气，挥毫洒翰墨，孩子们加油！”



王春霞和孩子们。