

中考临近， 孩子不想上学怎么办？

烟台心理教师来支招



YMG全媒体记者 林芋竹 摄影报道

近日，一位家长给记者打来热线电话。在电话中，家长表达了自己的担忧：孩子即将面临中考，但是却突然表示不想去学校，想要在家自学。家长尝试了各种方法进行劝说，都没什么效果，感到万分焦虑。对此，记者联系了烟台港城中学心理健康教育高级教师解德荣。

家长：理性看待成绩，避免传递焦虑

“我与学生小丽（化名）进行了交流。通过交谈，我发现了其中的问题，了解了她不想去上学的真正原因。”解老师说，小丽的妈妈非常重视考试成绩，经常对小丽说：“一定要考进某所高中。”小丽感到压力很大，她的考试成绩也出现了波动。当小丽的成绩不理想时，妈妈还会批评她。这样的恶性循环让小丽十分焦虑，对考进某所高中失去了信心。

解老师与小丽的妈妈进行沟通后，引导她思考几个问题：当考试成绩不理想时，孩子会有何感受？孩子需要的是帮助还是批评？家长应该如何帮助孩子

保持学习的积极性？在这种引导下，小丽的妈妈意识到，应该接受孩子的“不完美”，更加理性地看待成绩，并认识到了自己教育方式的不当之处。

解老师表示，中考不仅是学生的一个重要考验，对家长来说也是一个挑战。看到孩子成绩不佳时，很多家长会长“情绪崩溃”，从而导致亲子关系紧张。因此，家长在中考前应先调整自己的心态，为孩子创造一个轻松的学习氛围，以避免孩子因为害怕达不到期望而有严重的心理负担。家长还应该多倾听孩子的想法，这样才能真正地孩子的情绪和状态。

考生：保持平常心，正确认识中考

“找到了小丽不想上学的原因后，我首先告诉她，成绩波动是正常的，因为试题的难度、应试心态等多种因素都会影响到考试结果。然后，我引导她思考两个问题：妈妈严格要求的初衷是什么？不同学校有什么利弊？理清了这两点后，小丽明白了妈妈的好意，也学会了更加理性地看待升学问题。”解老师告诉记者，在坦诚交流后，小丽的心理问题得到了解决，她重拾了信心。

解老师分析说，临近中考，很多考生都会出现过度焦虑、学习效率低的问题。她建议考生要学会保持平和的心态，“如果大家太过于

焦虑，过分担忧考试结果，就会导致注意力不集中，影响发挥。”解老师说，中考只是一次重要的检测，是对初中阶段所学知识的一次考核。考生需要正确地看待中考，设定合理的目标，这样可以减少紧张和焦虑。此外，考生还可以尝试一些缓解压力的方法，比如腹式呼吸、积极的自我暗示、注意力转移等。但是，如果考生地心理问题比较严重，家长一定要寻求专业心理咨询师的帮助。

最后，我们预祝所有的考生都能考入理想的学校！

教师简介：

解德荣，烟台港城中学教师，国家二级心理咨询师，山东省家庭教育指导师，烟台市家庭教育兼职教研员。曾获得山东省“最美家庭教育志愿者”、烟台市“心理健康教育学科带头人”、烟台市“家校协同育人先进个人”、芝罘区“教书育人楷模”等荣誉。

校园新闻

芝罘区通伸小学 开展家长进课堂活动

本报讯(YMG全媒体记者 林芋竹 通讯员 杜愿愿 王鹏)近日，芝罘区通伸小学开展了家长进课堂活动。三年级一班张禄晨同学的家长来到学校授课，向学生们讲解了汉字的起源与发展，使学生感受到了汉字的独特魅力。

此次活动不仅开阔了学生们的视野，还促进了学校与家长之间的沟通。

牟平区龙湖小学 加强学生心理健康教育

本报讯(YMG全媒体记者 岳媛祯 通讯员 刘铭 林峻屹)为提高学生的心理健康水平，近日，牟平区龙湖小学开展了以“‘心’起航 护成长”为主题的宣讲活动。

在宣讲中，二年级二班班主任刘铭老师分享了实际案例，并设置了游戏环节。通过这次活动，学生学习了心理健康知识和自我调节的方法。

芝罘区新石路小学 举行防踩踏应急演练

本报讯(YMG全媒体记者 岳媛祯 通讯员 林怡宏 张诗悦)为了提升师生的紧急避险能力，近日，芝罘区新石路小学举行了以“预防踩踏 共筑安全”为主题的应急疏散演练。

随着警报响起，演练拉开了序幕。学生们在老师的带领下，迅速按照既定的安全路线有序撤离。整个演练过程没有发生拥挤、踩踏等现象，达到了预期效果。

牟平区新建街小学 举行小菜园开耕仪式



本报讯(YMG全媒体记者 岳媛祯 通讯员 王晓婷 摄影报道)为了增强学生的劳动意识，提升学生的劳动技能，近日，牟平区新建街小学举行了“厚耘”小菜园开耕仪式。

在仪式上，校长孙宁致辞，学生代表宣读了倡议书。之后，学校为小菜园的劳动顾问颁发了聘书。仪式结束后，学生们在老师的带领下，来到各班的“责任园”开耕播种。

烟台大学附属小学石明校区 举办近视防控知识讲座

本报讯(YMG全媒体记者 岳媛祯 通讯员 于茂敬)近日，烟台大学附属小学石明校区举办了以“有效减少近视发生 共同守护光明未来”为主题的近视防控知识讲座。

专家为学生讲解了近视的成因、危害以及预防方法等知识，增强了学生爱眼护眼的意识。

心海护航

