

山东

高考前家长压力大过考生

本报“轻松备考”咨询热线烫手,专家称家长更需减压

本报记者 杨凡 刘爽 实习生 张萌

“孩子考前睡不着觉怎么办?”“连续好几天了,孩子都吃不下饭……”

25日下午,本报96706热线与团省委山东12355青少年服务台联合举办的“轻松备考 与你同行”活动,热线电话热得烫手。打来电话的多是考生家长,有关如何应对考试焦虑的问题成咨询热点。专家在解答家长疑问中发现,不少家长的压力明显比考生要大,他们其实更需要减压。



石玉卿



宫秀丽



刘金同

吃不下饭睡不着觉

专家:自我调节和暗示法,适当户外运动

山东大学精神卫生研究所所长、省精神卫生中心儿童青少年心理卫生研究室主任、教授、主任医师刘金同接的热线电话中,有好几个是询问考前失眠的。

刘金同建议,如果考前出现轻度失眠现象,可以进行以下自我调节方式:静静躺在床上,找到舒服的姿势,闭上眼睛,深吸一口气再慢慢呼出来,重复几次。如果不奏效,家长可用“暗示法”,把维生素片说成是安眠药给孩子服用。若还不见效,则要在医生指导下试着服用短效的安眠药。

威海的一位考生家长打来电话称,自己的女儿成绩不

错,这几天担心考不好辜负了父母亲人的期望一直吃不下饭。“这就需要家长适当转移孩子对高考的紧张情绪,可陪她进行适当的户外运动,多聊聊天。”济南圣悦心理咨询中心主任石玉卿说。

家长比孩子还紧张

专家:家长也需要倾诉,相信孩子能充分发挥

济南长青的一位家长打来电话称,为了让女儿能考个好学校,女儿一念高三,她就在女儿就读的高中旁边租了个房子陪读。但是随着高考的临近,她觉得自己越来越紧张,已经有些无法承受压力。在电话里跟专家诉说的时候忍不住哭了起来。

宫秀丽说,目前许多学生的压力大部分来自于外界,如

家长和社会关注等。因为许多家庭六七个家长围着一个孩子转,所以不少家长在高考来临前面临的压力比学生还大。“不仅是学生需要关怀,家长也需要倾诉。”她表示,这种情况下,刻意回避只会增加对方的压力。如果母亲找亲友倾诉一下,再跟女儿坦诚地沟通一下,双方都把内心的想法聊一聊,女儿更容易放下包袱全力以赴考。

资优生临阵想弃考

专家:及早介入,定下短期目标阶段完成

令德州的张先生心急如焚的是,他一向成绩优异的儿子前几天提出弃考。

张先生的儿子当年通过层层选拔,考取了济南一所知名中学。高中前两年他的成绩

一直都不错,但是步入高三,备考压力让孩子越来越喘不过气来。“那边的好学生太多了,经常说头痛、肚子痛,去检查又没有任何毛病,医生说就是压力太大的事,所以我把他转回德州的高中念书,方便照顾他。等到高考的时候再回去参加考试。”张先生说,没想到儿子的紧张情绪依然没有缓解,上个月感冒了,住了几天院。出院后儿子回校感觉自己落下很多功课,所以提出出来不参加高考了。

省青少年研究所副教授宫秀丽说,高中三年只为了最后这一刻,许多考生都产生了“高考论成败”的观念,所以压力很大。家长不妨帮助孩子定下短期目标,让孩子每个阶段去分步完成,最后高考来临时就不会“如临大敌”了。

山东省2010年度报刊核验催告

截至2011年5月24日,下列报刊尚未参加2010年度核验,特予以催告。要求凡未参加年度核验的报刊必须在5月30日以前到省新闻出版局办理年度核验手续,逾期未办理者,将按照有关规定作出处理。

Table with 2 columns: 报刊名称, 国内统一连续出版物号(CN37-1). Lists various newspapers and their CN numbers.

500知名高校6月走进齐鲁

山东高考招生咨询会院校大联展启动

本报济南5月25日讯(记者 杨凡 实习生 孙艳)为了进一步服务广大考生,为考生及家长与全国招生院校搭建一个权威、快捷的交流平台,齐鲁晚报启动“名校走齐鲁——山东高考招生咨询会院校大联展”活动。全国近500所知名高校将参与活动。

据了解,2011年高考报名人数多地考生人数出现下降,而高校招生计划稳中有升,导致院校之间生源大战更趋白

热化。让广大考生及家长更了解招生院校,一个权威、高效、便捷的咨询平台成为越来越多家长和考生的迫切需求。

山东历来是全国招生大省,而济南、济宁、临沂、菏泽、烟台因优秀考生人数多、考生综合素质高而被省内外各个层次的知名院校所青睐。为了进一步服务广大考生,为考生及家长与全国招生院校搭建一个权威、快捷的交流平台,齐鲁晚报将组织全国近500所

知名高校进行“名校走齐鲁——山东高考招生咨询会院校大联展”活动。

自6月25日开始,由齐鲁晚报统一组织省内外知名高校,在全省五个城市举行高招咨询大联展,每个招生院校都

将派出招生办主要负责人答疑解惑,分析今年的招生形势,为考生填报志愿把脉。

展位预订联系方式:0531-85196575, 85196195, 85196197, 85196190; 传真:0531-85196151

咨询会时间表

Table with 6 columns: City (济南, 济宁, 临沂, 菏泽, 烟台), Date (6月25日, 6月26日, 7月31日, 7月30日, 7月31日).

5月25日深圳成指 开盘1176.15 最高1176.74 最低1170.11 收盘1175.42 下跌14.51点 成交量311.49亿

深股(000001-000420)

Table listing various stocks and their prices, including 000001, 000002, etc.

中国移动通信 CHINA MOBILE 公告 尊敬的客户: 为了提升我公司业务支撑系统的整体服务能力...

齐鲁晚报 生活日报 广告中心服务电话 广告中心客户部: 0531-82903188 82910070(文传)...

东南汽车 惠民下乡 优惠3000元 希旺行行 样样行 东南希旺 高品质1.3L新引擎 现价3.38起

个股简评 仅供参考 据此操作 风险自担