



关于中、高考的十四个建议

距离2021年中考、高考的时间越来越近,家长们似乎也多了一些紧张!
14个考前针对性建议,家长们认真读一读!

1 考试前学生最担心的是什么?

考生考试前最多的担心是“怕考试发挥失常”。许多学生在过去大大小小的考试中都偶尔出现过一、二次发挥失常,同学们自然害怕在这关键的一考中又出现失误。实际上所谓考试发挥失常,它产生的主要原因往往与出题过偏、怪、难有关。因此家长可以向孩子解释,高级别的正规考试,出题是比较严谨认真的,反而不会出现有时在学校考试出现的怪题、偏题,不会让你看到摸不着北。

2 学生有哪些压力?

理解孩子有哪些压力,你才能真正帮到他。一般说来同学们的压力来自两方面,一是心理上的,怕自己考得不好,达不到父母的期望;二是身体上的(这个反而会被客户们忽视),长时间的紧张作息,超强度的听课做题,睡眠不够,他的身体自然感觉不舒服、累、压抑。因此,家长一方面要按照孩子的实际情况设定期望值,另一方面要多关心他的身体健康,保证睡眠,同时包容他的负面情绪。

3 家长不该说什么?

不要总是问“复习得咋样了?”因为孩子没法回答你。事实上没有人是“复习完了”才去参加考试的,总会有点不放心没把握。而如果他实事求是地回答你“没复习好”,这个信息又会强化他内心的不安,增加他上考场的压力。不要总是跟孩子讨论最后的结果。有的家长为了让孩子抓紧一切时间学习,言语中带着威胁和恐吓。试想一下,如果我们从一条湍急的河流上走过一座独木桥,过桥之前不断地说掉下去会如何如何,那么过桥的时候还能走得安稳吗?

4 为什么越临近考试,孩子反而疲沓不想学?

基本上我遇到的每个学生都反映他们会在某个阶段有这种感觉:一方面内心很焦急,一方面却又感到说不出的疲倦以至学习效率。当孩子出现这种状况时,请家长首先理解,这是大脑给出的一个信号:孩子需要适当休息调整了。人的大脑与其他器官一样,需要劳逸结合,如果外界强制性地给予学习任务,大脑自身的保护机制便会产生所谓“保护性抑制”,就是说这时候的大脑已经没有运转的效率了!

这个时候家长可以想想孩子平时都喜欢什么活动,提醒他休息休息。我们的一名高三学生,有一次在课间织毛线,原来,当我告诉他们减压的一个办法是做自己喜欢的事情时,她首先想到的就是编织,她说这么做的确感觉好一些。

5 如何面对自暴自弃的孩子?

一些基础差的孩子这个时候容易自暴自弃,“反正我不行,复习也没用”。实际上,最后的冲刺对高考考生可能改变不大,但对中考考生,由于初中的知识点相对简单,我们的确看到有一些同学就是靠最后冲刺大幅提高中考成绩的。“临阵磨枪,又快又光!”我们做家长的要这么给孩子打气。

6 如何回答孩子“如果我考不好怎么办?”

几乎每个孩子都会问父母:“如果我考不好怎么办?”有的家长说:“无所谓,考不好就考不好!”有的家长说:“考不好就完了,我没办法,到时候你自己看着办吧。”这两种回答都不可取,考试对孩子、对家长都很重要,不可能无所谓,这么回答要么是心非,要么是对孩子早已失去信心;而强调考不好的可怕后果,则会干扰孩子对学习的专注。这个时候最好认真的、诚实的与孩子共同面对这个问题,承认考不好的确是我们不愿接受的,但无论怎样现在都要尽心尽力,“咱们尽力!”只有这样,将来才不会后悔、自责。

7 最后阶段家长能为孩子做什么?

决定学习成绩的有三个方面的条件:学习方法,学习习惯,学习心态。方法和习惯,已经不是考前我们能立竿见影地改变了。所以这个时期,看到孩子或这或那的许多毛病,不要急于去纠正他。你能为孩子做的,是使他在在这个时期保持一个稳定的学习心态。具体来说,一是照顾好自己的饮食、生活起居,二是闭上批评的嘴巴。也许他吃饭的时间有点长,也许他在厕所磨叽了半天,也许一晚上他去厨房翻了几次冰箱……不管怎样这段时期不要吭声,这是你对孩子的体谅,这就是我们能为孩子做的。

8 考试期间吃什么、穿什么?

吃、穿在这里也提醒大家注意,考试期间最好让孩子吃熟悉的食物,穿舒服的旧衣服。有的家长可能想在这几天帮孩子加强营养,虽说营养的保证很重要,但那应该是半年前、一年前就注意的,而不是靠这几天。

考试期间的饮食最好跟他平时的饮食一致,熟悉的食物使人放松。同样,熟悉的衣服也会使孩子更放松。

9 考试期间孩子失眠怎么办?

有一个年轻老师跟我讲她第一次高考失败的惨痛经历:高考的前一天晚上,她怎么都睡不着,结果被她妈妈发现了。她妈妈非常生气,不停地数落晚上不睡明天如何将晕头涨脑,考不好试等等。最后她妈妈整晚一直守在她旁边等她睡着。结果,她一夜都没有睡着。第二天也真的是昏昏沉沉,那一年的高考失利了!我们都希望孩子在考试期间能睡好。但万一你的孩子失眠了,千万要告诉他,没关系,不影响做题!人是有应激功能的,24小时不睡觉,大脑还能正常工作!如果孩子考前也相信这个道理,反而临考前能够释然,睡个好觉。

10 考试期间孩子生病怎么办?

一般说来,只要孩子不是那种病得不能坐下来拿笔写字,生病对考试的影响其实就只是心理上的,并不会妨碍大脑思考。大家对这一点可能感到很难理解。基本的解释是:大脑工作在生理上实际只需要两个条件,葡萄糖和氧气。有这两个条件,就能做题、思考。身体的不舒服可能会分散我们的注意力,心理上造成我们的不安,实际的影响没有那么可怕。因此,万一孩子在考试期间生病了,家长也要给他这样的信念:影响不大!甚至可以跟他说:“你都生病了,如果没考好也是能理解的。”这样孩子反而能放下包袱,轻松应考。

11 教会孩子及时处理不利的考场环境

几年前我孩子参加中考,一名监考老师坐在他旁边,不断地翻看他的卷子。回来后他懊恼地说:“有一道题没看着。”我非常后悔没有早点告诉他,那个老师的行为是违反考场规定的,孩子本可以及时提出意见及时投诉!一般来说,高考各考场对监考老师的要求相对严格,但中考各个考点的要求参差不齐。早点告诉孩子,考场上无论是什么影响到自己答题,都要及早举手向监考老师提出。

12 考试当天中午,如何帮孩子放松?

许多同学上午考试回来,兴奋得没法午休。家长们看着急在心里,又不知怎样劝孩子平静下来。这时可以这么说:“躺一会儿,不必非得睡着,让身体放松休息一下,等会我叫你。”睡眠是不能带着睡眠压力的,这样轻描淡写地说,孩子更容易入睡。注意睡眠的时间并不是越长越好,一般入睡后不要超过半小时,在他进入深睡眠以前一定要叫醒他。

13 头场考试考砸了怎么办?

哪怕学习最优秀的学生,如果第一场考试考砸了,都不可避免地影响他的心情。处理不好还会牵连到他后面的考试。一旦出现这种情况,首先我相信大部分家长能做到不责怪孩子。但要提醒的是,我们容易犯另一个错误:“别想了,想了也没用!”“不会的,情况没你说的那么糟!”这其实是在盲目地否认孩子的失利,孩子会感觉父母不能接受他的失误。孩子当然知道“想了也没用”,他也不知道“只是这一门课考砸”,但他内心是惴惴不安的!家长这时候特别需要去倾听他的不安,他的委屈,他的自责。只有有人理解他,才能让他稍稍好受一些。当然如果孩子一直沉浸在考试失利的情绪中,家长可以试着问他:“现在怎么办?”请放心,绝大部分孩子是理性的,当情绪平稳以后,他能够振作起来。

14 考生在考完自己弱项学科后,最容易出现哪些“心理问题”?

我见到不少这样的情况,考生考试下来,神色凝重地说:“我好像没涂答题卡?”“记不清是不是在卷子上答的,好像只是在草稿纸上做的?”家长每每听到大惊失色,努力帮助孩子回忆到底涂没涂答题卡。其实,我们老师在考场监考时,几乎没有发生过交空白答题卡的情况。考场上会来提醒督促同学们进行检查。个别同学之所以出现这种不安,与他的考试压力有关。无论哪个人,当他对一件重要的事情感觉失控甚至完全没法控制时,都很容易产生强迫行为或强迫观念。当孩子下考回来告诉你他的担忧时,大可不必惊慌失措,安慰他,帮他尽快调整到下一场的考试中去。最后让我们祝福,所有的中考、高考学生,如愿以偿,考出自己的理想分数!(来源:人民教育)

“赏识管理”有妙处

□周兵



教师手记

朋友圈里,看到一位以前同事发的一条关于批阅学生试卷有感的信息:“初中第一次考化学,120分,我考了78分。化学高老师走到我身边,说:该对的都对了。短短的几个字,真得犹如乌云中忽然射出的一道阳光,让准备迎接暴风雨惊慌失措中的我一下子得到了信任,恢复了平静。自此之后,我的化学成绩越来越好。明天,我想像高老师一样说一回。如果真的不能给予更多帮助,起码可以克制自己的冲动与失望,减少伤害,那毕竟还是一个小小的孩子,一如曾经的我。”

看到这段文字后,我很是感动。感动之一,不难看出,这位前同事的老师是一位有心有爱的老师,他包容了学生的不足,看到了学生的优势;感动之二,一位老师富有关怀的育人方式链的传递,她的老师用关爱激励了她,如今同为老师的她准备用老师曾经的方法来激励学生。一位老师对学生的关爱和善待,不仅保护了学生的自尊,激发了学生的信心,促进了学生的发展,更在学生心中种下育人的“种子”,而且这“种子”会一代,两代,永久地传递下去,形成一种“育人链”。

这样的育人方式,用专业一点儿的名词,应该可以说是“赏识教育”。如果把世界比作一个巨型航母,那每一个孩子,乃至我们每一个人都是这颗有着不同位置、不同作用的“螺丝钉”。人尽其才,各得其所,缺一不可,每一位孩子将来都会在一个适合的、有用的岗位上,发挥着自己应有的作用。作为一名教育人,我们的眼中应该看到的是一个鲜活、可爱的人,而不应该只看到那“几家欢喜几家愁”的分数。

孔子有云:有教无类,因材施教。每一个学生来自不同的家庭,就会受到家庭和父母的不同教育方法、不同教育氛围的影响,也会受到先天智力因素的制约,更会受到个体喜好特长的左右,所以我们在从教过程中,就不能以一个标准来要求所有的孩子,更应该要练就一双慧眼,善于发现每一个孩子独特的优点和长处,也就是我们常说的“赏识教育”。作为一名管理者,我也在摸索着、思考着。我自认为,学校管理某种程度上与老师教学有着异曲同工之处。就像上面老师所采用的“赏识教育”,在管理上也同样适用,我姑且称作“赏识管理”。

一天,我将一日的“赏识”这样记录:来到东门口,看到保安同志一边为为数很少的后到学生测体温,不落下一位,一边捡着校门口口的垃圾,甚是感动,让我们为师生的安全放心了些许。进入校园,看着清新、美丽的一花一木,亲切、自然、温馨、和谐油然而生。晨诵时间到,我又开启每日必做的功课,查看同学们的诵读情况。听着一(2)班张菊老师正用班班通带孩子诵读《论语》,那熟悉的身影,那悦耳的童音,让人好不感动,好不欣慰。上了二楼,正看到,听到二(3)班邓世兴老师亲自放声带领全班孩子诵读《论语》,整齐划一,声音响亮,琅琅上口,顿感传统文化之魅力……二年级的坚持总能让人感动,总能让人敬佩,总能突显成效。一个和谐、团结、向上的集体,这样的老师,这样的付出,这样的用心,孩子想不优秀都不成。一路来到六年级,三个班的老师早已与孩子行走在文本之中,畅游在知识之间,他们认真、细心、奉献,期待着每一个孩子的优异表现。而其他几位在办公室的老师,也都在认真批阅作业,认真研究备课,安静的办公室,知性的办公室。

又一天,我这样记录:感动的一天又开启了。我们的诵读《论语》之路继续前行。读着、听着、想着,老师们诵读的声音真美,诵读的身姿真美!这是传统经典的韵味,这是传统经典的魅力!我们诵读传统经典的人会越来越阳光,越来越自信,越来越美丽!让人情不自禁想唱道:你涌起来真好看!美丽的花朵,美丽的老师,美丽的声音,一幅美丽的校园动态图展现眼前,好一个“美”字了得!不久之后,我发现这样的每日记录在老师中产生非常好的反应。这也更激起了我对采用此法管理的信心。这都缘于“赏识”的妙用。美国心理学家詹姆斯说过:人性中最本质的愿望就是得到赞赏。因此,无论是教师育人也好,学校管理也好,都应该善于发现学生和教师身上的优点,才能激发他们内在的潜能,从而更利于教育的发展。(作者单位:安徽古城小学)

别把儿童节变成“儿童表演节”

□鲁唐兴



我之见

一年一度的“六一”儿童节如期来临,为了让孩子们欢度节日,一些学校包括幼儿园都要紧锣密鼓地组织学生排练节目。在许多成年人的眼中,孩子们欢快的歌声、炫目的舞蹈可能是最吸引眼球的活动。每年一度的节日,许多家长早早地就等候在校园周围,期待着与孩子们共同度过这个美好的、快乐的节日。

为孩子们过儿童节而搞排练、演出,本无可厚非,但应该注意的是,孩子才是儿童节的主人,儿童节本就是孩子们轻松快乐的节日,让孩子们放松心情、释放童真,让天真无邪的孩子们在儿童节过得更有儿童味,成为他们幸福童年的象征,才是儿童节的本来意义。但有些“六一”活动注入了过多的成人意识,甚至是在成人的扶持下开展的,偏离了儿童本位,对孩子的身心健康好处不大,甚至有害。

实际上,过儿童节时,不一定非要排练节目,过节的方式还有很多。比如,可以组织学生们走出学校,观赏大自然,呼吸大自然的新鲜空气,甚至可以到郊野搞一次大联欢、野炊等活动。还可以组织学生参观当地民间艺术,看看风车、草编、雕塑、剪纸等制作艺术,参观博物馆、文化馆等等……不管怎么过儿童节,都应该充分尊重孩子的意愿,别逼得孩子喘不过气来。

简而言之,儿童节既然是孩子们自己的节日,就应该以孩子们的快乐为原则。节日的快乐、轻松,才是送给孩子们的最好的精神礼物、最好的关爱。否则,儿童节让“主人”过度地参加排练、演出,让儿童节变成“儿童表演节”,让节日演出成为孩子们的负担,不仅剥夺了孩子们在自己节日里享受快乐生活的选择权利,而且还有把祖国的花朵当“花瓶”“工具”之嫌。