

期中考试结束 纠结分数不如积极归因

期中考试结束了,作为一个阶段学习成果的反馈,有人收获了满意的分数,有人成绩却不理想。相对考试成绩来说,呼和浩特市第一中学的老师们认为,考试后的归因非常重要,利用好每次考试,获得成长才是考试最大的意义。那么,考后该如何归因?家长又应该怎么和孩子找到问题,共同进步呢?呼和浩特市第一中学的优秀班主任梁晓辉、学生发展指导中心主任李艳娟、历史老师吕思远共同带来一期线上直播课——孩子考后归因中藏着的成长秘密,帮助家长答疑解惑。



到自己如果平时练习非常好的话,噪音之类的不可控因素对成绩的影响其实不是很大。”

答疑解惑:

家长:孩子考得好,就会洋洋得意说“是因为我厉害,我脑子聪明”。这个时候应该怎么提醒他呢?毕竟不可能每次都靠聪明考高分,还是得靠努力学习才行。

老师支招:很多时候孩子考好了,家长不敢过于夸孩子,怕他骄傲自满影响了之后的学习,但是,第一步家长应该和孩子的情绪同步、共情,肯定他这一次的表现,不要直接泼冷水。接下来,夸他能力的同时也夸一下他努力的具体行为,比如“你最近确实很认真地背单词、做习题”……让孩子意识到行为也能决定结果。最后家长要注意,夸孩子的时候不要夸他聪明,而是要夸他勤奋,勤奋是可控的,将来可以继续勤奋。但是要夸他聪明,他怎么保证以后继续聪明呢?

家长:孩子很容易没有自信,考不好一次,就会觉得自己是没开学习那一窍,肯定考不好、学不会,这该怎么沟通呢?

老师支招:家长要格外注意,不要让孩子给自己贴上“我不擅长某一科”的标签,这样容易让孩子有借口,会觉得因为我不擅长,所以不管我怎么努力也没用。当孩子说出这样的话时,可能是因为不自信和无助,所以家长要警惕孩子的这种想法。和孩子沟通时也要注意,不要说“你就是考不好这一科”“你就是容易出现这种问题”“我们家孩子就是懒,就是反应慢”。家长应该想办法帮助孩子,具体给出方向。家长首先要从情绪上给予支持,可以说“我能看出你很难过,考试没考好,你觉得是什么原因?”这个时候,孩子也许会说说试题难、没读懂,那么家长可以帮助他进一步分析原因,比如英语科目,如果孩子没读懂题目,是不是因为词汇量掌握得不够?也就是说通过沟通找到没考好的原因,就事论事,引导孩子找到接下来努力的方法和方向。

□呼和浩特晚报记者 王璐

考后归因 帮助学生发现问题

考完成绩出来,考好考坏都有原因,怎么解释考得好、考得不好,学生找到的原因五花八门:“运气差”“这次出的题目都是我不会的”“紧张,情绪影响了”“没复习好”“这两个月没睡好,考试状态不好”“对一个题浪费了时间,后面的题就没时间好好做了”……针对以上问题,梁晓辉说,根据主流心理老师的说法,可以分为6大原因:能力、努力、任务难度、运气、身体状况、其他原因。总结来说,就是自身内部原因和外部原因两大类。

家长在归因的时候是比较客观的,学生归因则比较主观。“比如有的学生会觉得能考好是因为自己能力强,这样之后会很有自信,学习状态好。反之,有的学生会说考不好是因为自己能力不足、学不会,对自己的习得能力产生质疑,接下来就比较无助。”3位老师认为,个人能力其实在短期内提升是很困难的,所以对于成绩的提升来讲,个人能力是一个稳定的因素。如果要想提高成绩,就得从不稳定的因素(如心理状态、备考情况等)入手,才有改进的空间。

及时沟通 让考试变得有用

3位老师在直播课中提醒,每一次考试过后,不管成绩如何,家长都要和学生沟通,找到原因,

有针对性学习改进,在下次考试中有所进步,这才是考试的意义。“很多家长和学生对于考试都是止步于情绪反映,也就是考得好了就奖励一下,考得不好就哭一场、痛心疾首一番,其实这并不是老师希望看到的。”李艳娟表示,每一次考试,是希望学生在归因过程中学会积极思考、主动思考,最后得到成长。

此外,3位老师还认为,考试后的归因是为了找到成绩不好的解决方法,学生想知道下一步该怎么做才能进步。有时候学生放学回家后,很平静地说自己没考好,家长会很生气地说:“你怎么能这么平静的面对这个不好的成绩。”其实,学生和家长知道考试成绩的时间是有时间差的,也许学生上午就知道没考好,消化了一整天没考好的不安情绪后才敢跟家长说,所以家长不应该再次挑起这个情绪,应该控制好自己的情绪来缓解学生的不安和焦虑。

“我们没文化,不知道怎么帮助孩子。”面对这种情况,家长一定要鼓励学生主动找老师沟通,但是实际上学生不敢找老师,站在他们的角度想是“我没考好,老师要批评我”。实际上,老师是帮学生解决问题的,而不是来批评学生的。和学生沟通的时候,注意要把学生的不可控因素转到可控因素上,梁晓辉举例说:“比如学生说听力没考好是因为外面噪音大。我们首先要肯定他,承认确实受到噪音影响,但是下次考试有可能也有噪音,那这个因素是我们控制不了的,所以我们先不要考虑它。然后再问学生‘老师想知道你平时练习多长时间的听力?’这样慢慢把话题转到可控制的因素上来,然后等学生的情绪平静下来,就会意识

孩子渐渐长大,家长如何做到有效放手?

勤引导少说教 在体验中成长

小时候那样事事把着、事事给孩子拿主意了,要学会放手。道理每个家长都清楚,但真正做起来,却总遇到这样那样的困难。“比如,小佳上中学了,还不会合理安排时间,我每次提醒或者帮她写时间计划表,都会让她很不耐烦。我想下狠心不管她的学习,又怕她耽误了学习,影响今后的升学。另外,孩子不太会处理人际关系,我想跟她聊聊平时跟同学是怎么相处的,但她总是轻描淡写的,不愿多说,让我不知如何帮她出主意。类似这样的事情不少,为此我们经常起争执,无法真正解决学习生活中的难题,这让我在管与不管孩子之间两难。”郑女士说。

建议:做好铺垫再放手,孩子不受伤

全国“巾帼建功标兵”、天津南开区中心小学高级教师张楠楠老师说,家长“什么时候该放手”的问题,其实是一个伪命题,因为伴随着孩子成长,家长们都在自觉或不自觉中对孩子放手了,比如一岁后逐渐给孩子断奶、孩子步履稳健后松开曾充当拐杖的双手、把孩子送入学校后转身离开等,都是家长并未深思熟虑却自然放手的事情。

因此家长不要纠结“什么时候放手”,而要把“在什么事情上放手”作为思考方向。

张楠楠老师建议,每个孩子的成长经历、成长速度都不一样,家长不要一味模仿别人家的做法,而是要用心观察自己的孩子,记下孩子的喜好、行为特点,先耐心引导,避免唠叨说教,在做好一系列的铺垫后,鼓励孩子多观察思考并尝试体验,这才是循序渐进的“放手之路”。比如孩子第一次独自外出参加同学聚会,家长可以事先提醒孩子预判聚会中可能发生的事情,哪些事情可以尝试,哪些事情是不能触碰的底线,引导孩子做到心中有数后,再放手让孩子独自参加聚会。这样孩子既可以感受聚会的快乐,又通过聚会积累了独立应对各种变化、规避风险的经验。孩子尝试新事物的第一次,往往就是提醒家长放手的“提示器”。家长思路清晰的引导可以让孩子快速、健康地成长起来。另外,真正有效放手不等同于大撒把,在孩子待人接物、生活态度等方面,家长要随时监督、提醒,不轻易言“放”。

(据《今晚报》贾林娜)

放手我能行!

肯定不行!



随着孩子的长大,家长们都有一个共识:适时放手。那么哪些事情该放手?哪些事情不能撒手?大概在一千个家长心中,会有一千个标准。而只有有效的放手,才会让孩子真正长大。

讲述:争执不断,在管与不管之间两难

郑女士的女儿小佳今年上初二了,正处在叛逆期。现在,郑女士家里每天都在上演“你得听我的”和“我不要你管”的拉锯战,让人很头疼。

郑女士说,孩子渐渐长大了,家长不能再像