

家长如何保持中高考备考积极心态,名师建言——

长路慢走 深话浅说

距离中考、高考也就半年的时间了,焦虑、紧张怎么办?



情绪可是会传染的,别着急,慢慢来……



据李鹏老师介绍,目前初三各个学科接近学习尾声,计划在下个学期开始第一轮复习,所以在这个阶段,学生的学习压力到了目前的一个峰值,而且这个峰值在未来的两三个月还有可能增加。“就拿数学来讲,目前讲的九年级上的内容——二次函数和圆,二次函数是中考的最后一题,圆是中考的倒数第二题,学习难度大。通俗来理解,就是孩子爬坡的时候,要爬到顶才能拿到好分数。”李鹏老师说。

王志航老师表示,高三此时的学习进度已进入一轮复习的尾声,一轮复习的特点是知识点多、内容多,而且之后马上就会进行二轮复习。“老师们经常说的就是‘一轮复习是把书读厚,二轮复习是把书读薄’。把书读厚的过程要接受的信息量大,难度高。”王老师说,高三学生此时的状态就是既疲惫又坚持,很不容易。

学生的压力大,老师们表示,在实际教学中,会发现初三、高三家长的共性是焦虑,家长的心情随着孩子的成绩而波动。李艳娟老师表示,因为家长再努力也没法直接影响成绩,而是需要孩子自己努力实现成绩的提升,所以家长会更加焦虑。对此,王志航老师支招说,要“长路慢走,深话浅说”,希望家长要用发展的眼光看待孩子的成绩波动,不要因为眼下的成绩起

伏就产生强烈的情绪。“学习的路很长,要慢慢走,流水不争先,争的是滔滔不绝。家长们要把心态放平,不要说一些特别重的话,控制好自己的情绪。因为情绪是特别容易传染的,不要让自己的焦虑影响孩子。”王志航老师说。

家长除了因为孩子的成绩焦虑外,还会因为不知道孩子的状态而焦虑。因为孩子的学习压力大,回家后可能不想和家长沟通,也会来几句“和你说了也听不懂,不想说”等类似的话,家长会更焦虑。李艳娟老师表示,大部分学生在校表现都是努力跟上课堂的进度和老师的节奏,到家想喘口气,在家里放松一下。“也许就是这放松的一刻,家长看到了,就会认为都到了这么关键的时刻了怎么心还这么大。其实学生在校很努力,把力气用光了,回家才是他休息的时候。”李艳娟老师建议,不要用孩子在校的状态去评估孩子在校的学习状态,要有信任感,相信孩子是努力的。实在不放心的话,可以向班主任了解,看看学生在校状态怎么样。“有些家长觉得老师忙,不好意思问。”对此,两位班主任都表示不会,因为家长和老师的信息差会造成误解,所以老师也希望和家长多交流沟通,了解学生在校的状态,有助于让学生有更好的备考状态。

进入12月,初三、高三学生进入了紧张的中高考备考阶段。如何保持一个好的积极心态,不光是学生要解决的问题,也是很多家长面临的问题。11月29日晚,呼和浩特市第一中学“教育先声”系列家长慕课公益直播如约而至,由呼和浩特市第一中学学生发展指导中心主任李艳娟,呼和浩特市第一中学高三年级优秀班主任王志航与呼和浩特市第一中学初三年级副组长、数学教研组长李鹏,3位老师共同为家长们带来了谈“中高考备考积极心态”的家长慕课公益直播,在线解答网友疑问,为中高考助力。

□本报记者 王璐

家长提问1:

孩子高三了,和爸爸妈妈都不想说话,让妈妈每天当个田螺姑娘就行,学校的学习、生活都不想沟通。我现在怕影响他的心情,只能顺着他,但还是想多和他聊一聊,应该怎么打破这个僵局呢?

王志航老师:

高三学生相对成熟一些,备考阶段压力大,他可能因为家长的一个表情或一句话就变得特别敏感。和孩子打开心结,建议不妨从一个微笑开始。人际交往是从友善开始的,相互慢慢信任,才会促进下一次有效的沟通。



家长提问2:

孩子一写作业就要拿手机,感觉没手机就做不了作业。初中、高中的课程很难,家长帮不上忙,面对这种要求我们没法拒绝,但是也不能判断他到底是不是用手机学习,该怎么做呢?



李鹏老师:

作为数学老师来讲,判作业时如果某个同学的答案特别标准,就能看出这个答案是学生上网搜出来的,而不是自己做的。有的学生觉得一看答案就会了,那我就抄上去,其实答案仅是给了一个线索,考试时没有任何提示的,所以看答案学会了,和自己一步步推理出来的是不一样的。因此经常拿手机查正确答案这个习惯一定要改,初高中的作业一般是没有通过手机布置的,所以如果孩子长时间或者是经常用手机辅导写作业的话,家长就要引起注意,和老师沟通一下,确认是否有需要手机帮助完成的内容,了解之后再和孩子进行讨论,确定手机使用的规则。