

高考进入倒计时,高三学生和家长们也日益紧张起来。孩子熬夜复习,仿佛要把几年来学过的课本都“吃下去”,家长则抓耳挠腮,不知该怎么去帮助孩子……那么,在这“赶考”的日子里,家长该做些什么,怎样助孩子一臂之力呢?近日,从事中高考培训多年的李老师给家长们提出了几点建议。

记者 吴幸歌

# 高考进入倒计时 家长莫要乱了孩子的心

## 尽量营造轻松的家庭氛围,不要提过多的要求

### 不要给孩子提过多的要求

临近高考,每位家长都希望自己的孩子能考出好的分数,考上一所好的大学。然而,李老师提醒各位家长,越是临考,越是要降低期望值。

李老师介绍,作为家长,平时严格要求孩子,对孩子期望值高一点是对的,可以给孩子“加压”,但越是临考,越要降低期望值,要适当地给孩子“减压”。因为面对高考,大多数学生的压力本身都比较大,此时,如果父母再

给予过高的期望,孩子的压力会更大,弄不好还会出现各种心理问题,导致高考失败。

因此,李老师建议高三家长,越是临近高考,越要降低对孩子的期望值,不要给孩子提过多的要求,更不要对孩子说:一定要考多少分,一定要考上那所大学的话。这个时候,家长首先要保持平稳的心态,然后告诉孩子只要努力、用心复习、应考就行了。

### 尽量营造轻松的家庭氛围

“孩子在学校的压力已经够大了,回到家里一定要让孩子感觉轻松些。”李老师建议高三家长,临考阶段,一定要给孩子营造一种宽松的氛围。作为家长,在家里要像平常一样,该做什么做什么,切不可在孩子面前表露出对考试有所担忧的神情,更不要今天做这明天做那给孩子吃,你越是忙,他心里就越焦虑。曾有一落榜考生说,每当临考时父母就忙个不停,他心里就更加难以

平静而焦虑。

此外,为给孩子提供一个好的复习环境,孩子备考期间家里应尽量不搞聚会、打麻将等活动,以免影响孩子的学习。家长们有什么工作上的困难,或者是家庭内部的矛盾问题,也不要孩子面前表现出来,以免孩子注意力分散,甚至产生烦躁、厌学的情绪。“只有让孩子在家里天天都有好心情,他才能以积极的心态面对高考。”李老师说。



### 不要盲目干涉孩子的学习

临近高考,孩子急、家长更急,看着孩子每天忙忙碌碌,成绩不见提升的样子,不少家长恨不得亲自帮孩子辅导,于是出现了临近高考,不少家长亲自帮孩子制订复习计划,确定复习重点的现象。对此,李老师介绍,这是一种错误的做法。

李老师说,作为高三家长,虽然为孩子付出了很多,但一定要搞清楚自己的角色,你们是孩子生活中的帮手,可以从生活中、饮食上多关心孩子,但切不可把自己当作老师,干涉

孩子的学习,如:你今天晚上应该复习什么,明天晚上应该学习什么、不应该把时间浪费在那个科目上等。因为,你们并不懂教学规律,更不了解教学的内容和方法。“也许有的家长说他曾经是某个院校的高材生,是当年的高考状元等,但并不代表他对当今的高考政策很了解。”路老师建议高三家长,角色不要错位,孩子的复习还是应该跟着老师的步伐走,毕竟他们在高考一线,更了解高考的趋势和出题方向。

### 教孩子赢取高考的智慧

面对高考,不仅需要考生千倍的努力,有时更要充满智慧。因此,李老师建议高三家长,在给孩子做好“服务”工作的同时,还要教孩子一些赢取高考的方法和技巧。如:从心理上,要教给孩子一些减压的方法,教孩子不要过于紧张,以平静的心态面对高考,迎接高考,这样就赢取了高考的第一步;在学校的选

择上,让孩子不要期望太高,如果一步走不了名校,可先走个一般的本科,将来再考一个好的研究生,一样可以实现名校的梦想;在专业的选择上,家长要有帮孩子树立职业设计的理念,根据孩子的兴趣、爱好、以及将来的发展前景等帮孩子选择一个好的专业,这对孩子的一生来说都非常重要。

## 学习园地 栏目主持 唐善普

### 本期话题

女儿刚上一年级。我考上大学前有一套自己的学习方法,所以就以“老师”自居辅导女儿的学习。但最近孩子特别反感我的辅导。为什么会这样?问题出在哪里?

(焦虑的“狼爸”)

# 巧用“示弱法”让孩子体会你的良苦用心

## 学会享受和孩子在一起的快乐时光

### 你清楚这样教育下孩子的后果吗?

著名数学家丘成桐先生认为,培养一个良好的孩子或学生,第一要事就是培养他们的兴趣。不幸的是很多家长只照顾到“有教无类”,而忘记了“因材施教”。这也是为什么孩子与家长常常“闹矛盾”的原因。

家长可能没有意识到,有时你们的一些习惯性的教育方式,常常会在不经意间使孩子的自尊心受到伤害。如打骂、威胁、恐吓孩子等,不但会使孩子的自尊心受到极大的伤害,而且还会助长孩子的不合作行为。如,孩子为报复家长的辱骂,在吃饭时故意把碗打碎等。

郑州市金水区的小学高级教师白惠珠提醒家长,当孩子的自尊心受到伤害时,孩子的心理和行为都会扭曲,这对孩子的身心健康成长都是非常不利的。最基本的一点,家长不能打骂、恐吓孩子,粗暴的教育方式,只会伤害孩子的自尊心,根本达不到教育的效果。

### 学会尊重、理解和信任孩子

在实际的生活中,家长在教育孩子的过程中的态度,对孩子影响巨大。这些态度也决定了孩子对父母教育的接受程度,然而,态度却是父母最容易忽视的。这往往造成了孩子与家长的“对立”。

多数家长在面对孩子时,经常不自觉地会表现出一种居高临下的气势。认为自己是为孩子好,孩子就要按照自己的意志执行。

### 家长不妨学学向孩子“示弱”

多数家长都会以一副高高在上的成人心态教孩子学知识,培养孩子的好习惯、好性格。很少有家长知道,向孩子示弱更能拉近与孩子之间的距离,与孩子成为好朋友。

试着采用“示弱”法,让孩子明白家长也会生病需要照顾,也有不懂的知识要学习等。给孩子机会,拉近与孩子之间的感情,并适时地让孩子

知道你平时“教育”他的良苦用心。其实,家长向孩子示弱,是欣赏孩子的一种表现。你掌握了“示弱效应”,孩子就会得到一股无形的鼓励力量,从而会更加出色地表现自己。能很轻易地改掉孩子学习上的坏习惯,促使孩子养成良好的学习习惯,提高学习成绩。

子知道你平时“教育”他的良苦用心。

其实,家长向孩子示弱,是欣赏孩子的一种表现。你掌握了“示弱效应”,孩子就会得到一股无形的鼓励力量,从而会更加出色地表现自己。能很轻易地改掉孩子学习上的坏习惯,促使孩子养成良好的学习习惯,提高学习成绩。

### 七嘴八舌说“说教”

不论春夏秋冬:和孩子相处,需要智慧、耐心,更需要我们的坚持。

我说两句:学会享受和孩子在一起的快乐时光。

育人无小事:教育是需要智慧的。如果大人的教育方式一直令孩子反感,那孩子肯定不会把家长当成朋友。

多说#无妨:我们小时候烦家长,其实现在孩子也一样。家长在教育孩子时能以心比心,多站在孩子的角度想,就能与孩子好沟通了,自己也会少生好多气。

### 话题预告

我孩子上六年级,学习成绩中上等,学习主动性较强,本来成绩是可以达到前几名的,但粗心使得成绩总在中等,别人考试90多分,他就80多分,总是错在简单的填空题,几乎每次考试都会因为粗心而掉分,掉分的题目都是简单的题目,所以很困惑?

(家长白女士)

### 温馨提醒

你有教育“难题”,或者你有好的建议和方法,请告诉我们(尽量以文档形式发来)。可以三言两语,也可以长篇大论。只需实用可借鉴。

互动信箱:

DATANG0001@163.com

互动电话:67655167

互动QQ:812118601