

期末考试马上就到,三年级男生小晟非常不安 孩子“临考焦虑”? 试试老师们的小妙招



期末考试的脚步越来越近了,孩子们有没有出现紧张、焦虑情绪?怎样才能能在期末复习期间张弛有度,劳逸结合?怎么能够以一颗平常心坦然调适迎考心态?

为此,记者邀请鄞州区华泰小学的两位骨干教师,给大家分享一下他们缓解“临考焦虑”的小妙招。

□现代金报甬上教育记者钟婷婷

十分钟德育微课 帮学生舒缓学习情绪

“如果你是背古诗的话,先要理解整篇古诗的意思,然后多读几遍,这样就能背下来了。”

“无论是背古诗还是背课文,第二天早上要再尝试着背一遍。”

1月11日上午,在华泰小学西校区201班,几位小朋友正上台分享自己的复习小妙招。

临近期末考试,如何帮助孩子做好期末考试期间的心理调适至关重要。201班首导徐柳亚老师也是学校德育部部长,在她的带领下,学校老师们借助每天十分钟的德育微课,帮助学生舒缓紧张的学习情绪。

“越是紧张越需要放松。”徐柳亚老师说,“我们最近让学生分享在家复习的‘快乐小妙招’,每天围绕一个主题,比如今天分享如何轻松背古诗,明天分享在家里怎么认真地看书。分享完之后,我们还会让全班学生聆听某一位学生家长发送过来的表扬视频。其实这都是轮换的,但对来说,是莫大的鼓舞。”

孩子有多紧张? 期末阶段考验亲子关系

期末考试马上就要来临,三年级男生小晟最近变得非常不安。

“每天除了学校的复习外,妈妈还给我买了一堆复习资料,还多次跟我强调要考出好成绩才能拿到新年礼物,压力好大啊!”小晟平时写作业速度较慢,学习处于中等水平。期末阶段,小晟和妈妈的亲子关系十分焦灼。

随着期末临近,和小晟一样倍感压力的学生还有不少。

作为学校德育部部长,徐柳亚时常会有一些学生找她交流谈心,孩子对考试有习惯性的紧张。这种紧张,有些来自孩子本身,有的来自家长。

徐柳亚说,考试时,70%都是基础题,20%是中等题,只有10%才是难题。如果是孩子本身对考试紧张,主要原因是对知识点掌握不扎实,不会科学管理时间等问题引起。孩子只需要重新回顾这些知识,对没有掌握的要再次掌握,就不会有太大心理压力。

如果是家长紧张进而传导到孩子,那家长方面,可能是制造了过于紧张的气氛,也可能是面子作祟。因为期末期间是检测孩子的时候,也是检测父母培养的时候。

诸位家长,不要高估自己的焦虑程度。适度焦虑能在一定程度上让大脑足够兴奋,促进大脑提高工作效率。但在特殊学习阶段,千万别夸大自己的焦虑来吓唬自己,影响孩子。



华泰小学德育微课,让学生分享“复习小妙招”。

缓解临考焦虑,试试这些方法

近日,鄞州区“学生生命成长共同体掌上家长课堂”推出“临近考试,如何帮助孩子调整心态”系列主题课程,鄞州区骨干班主任、华泰小学柳飞老师也参与其中,针对如何引导家长帮助孩子进行心理调节和训练,缓解“临考焦虑”现象,柳飞老师给了四点不错的建议:

一、自信训练法

有些孩子总觉得自己比别人差得远,其实未必真是这样。考前让学生多想自己的优势所在,比如:作文成绩好、数学公式记得牢等等,并且把这些优势都记下来,时常浏览一下,自信心就会大大地增强。同时,也要认真找出自己的薄弱环节,积极想好应对策略,每天按计划地复习。如果熟练掌握了某一项,就把这项从本子上划去。这样随着“弱项”一个个被消灭,自信心也就越来越强了。

在压力很大的时刻,你再施以重压,可能就会压断那根弦。所以在考试前,也可引导孩子采用“我能行”“我一定能成功”“我正在向自己的目标接近”等简单精练而又积极向上的语言进行暗示。每天晚上临睡前或早晨醒来,可用激励性的言语进行积极暗示,也可把重复性的信念写下来贴在或放在孩子每天都能经常看得见的地方,让这些积极的语言所体现的精神渐渐潜入到自我意识之中、鼓舞斗志,稳定情绪。

二、放松调节法

如果孩子在考前过于紧张,我们还可以找一间安静整洁、光线柔和、周围没有噪音的房间。准备一张沙发、躺椅或床,让孩子尽量舒

适地坐在上面或躺在上面,然后闭上眼睛。放松的形式是重复说一些自己编排的指令(例如“我的头开始放松,我的手臂开始放松,我的腿部开始放松”),这样便会感觉到指令中所描述的效果在身上出现。放松指导语:深深地吸进一口气,保持一会儿,再保持一会儿,再慢慢地把气呼出来;再深深地吸进一口气,保持一会儿,再慢慢地把气呼出(每个动作大约5—10秒),为了配合放松调节,家长还可以选一些轻松舒缓的音乐作为背景音乐。

实验证明,上述“放松技巧”,可以很快地使心跳和呼吸节奏减慢,氧耗降低,从而有效地消除紧张状态。

三、倾听驳斥法

倾诉是最好的调节,会让家长和孩子的沟通更顺畅,也可以从某种程度上帮孩子减压。切勿忽视孩子的抱怨声,而应该根据得到的信息给予孩子有针对性的帮助。可以让孩子在考前用一张纸把自己到底为什么恐惧考试的原因逐一列出,然后再帮助他们一一找出批驳的理由和相应的对策。比如,有的孩子害怕由于某门科目成绩低而影响其被评为“三好学生”。那就告诉孩子一次没被评上优生并不能说明自己就不是好学生,只要加倍努力,今后还有机会充分证明自己。

四、劳逸结合法

迎考期间,家长要关心孩子的生活与作息,保证他们有足够休息与睡眠。复习期间,可巧妙安排一些户外活动,调剂他们的生活。我们也应每天抽出点时间进行体育锻炼,不仅可以强健身体,还可以使心情更愉悦。

专业建议

孩子考前心理是复杂的、多变的,但只要善于研究,捕捉生活和临考前孩子的各种表现,适时“对症下药”,学生焦虑的情绪就会得以缓解甚至消除,让孩子更好发挥,并取得好成绩。

