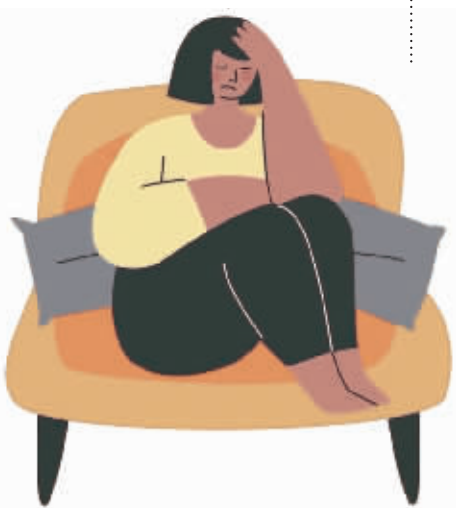
临近期末,家长和孩子应注意什么

哪些坑千万别踩?如何正确对待分数?

一起来听听专家的建议

临近期末,学生们正处于紧张的复习备考之中。在此期间,学生如何最大限度地把自己日常的学习水平正常发挥出来?家长们的一举一动、一言一语,都可能会带给孩子莫大的支持和温暖。今天,我们邀请了教育专家、一线老师,分享期末复习备考小窍门。

□现代金报丨甬上教育
记者 马亭亭



学生可以这样做

正确看待考试与分数

林松是江北中学702班班主任,国家二级心理咨询师,从教16年来一直担任学校专兼职心理工作。在他看来,这个问题上,学生和家长首先要正确认识考试的意义。关注分数无可厚非,但是对待考试的态度直接影响学生的学习。此外,他还给出了一些期末备考中具体的小建议以及常见误区。

考试的意义在哪里?

我们要用长远的眼光来看待每次考试,考试是平时学习的一次检验,是我们人生中知识学习的一次查漏补缺,是自己成长的一次经历,考试是平时的一张练习卷而已。不论考差考好,它不能代表你的智力,一次考试也不是我们自己人生的全部。

如何正确对待成绩?

为自己设定上下起伏的成绩目标,切不可制定一个总是前进的目标。大部分同学的分数基本都是平时学习状况的体现,和平时成绩的分数差不多。考后如果发现成绩变化注意合理分析原因,切不可骄傲或自卑。

期末复习中具体可以做哪些?

(1)紧跟老师步伐。根据各科老师建议完成复习任务,尤其注意老师强调的重点和难点。另外也要注意老师一些非书面比较融通的建议:比如整理哪些资料,背诵熟读哪些文章等。这些任务往往才是磨炼的基础。主动找老师谈心,听取老师对自己针对性复习的建议。

(2)定位要清晰,调整不合理的期待。

(3)杜绝拖延症。制定学习计划,学习时间管理的技巧,有条不紊地完成学习目标。

(4)保持健康的生活习惯。让自己的饮食、运动、睡眠等保持良好状态。

(5)学会调整心理状态。和父母、同学、老师谈心,把自己的感受说出来。如果有任何不适,积极寻求心理老师帮助。

有哪些复习误区?

(1)切忌题海战、疲劳战。每天超负荷学习,反而引起身体不舒服,影响考试发挥。如果做题一定要挑选适合自己的题目,这样比盲目题海战效果更好。

(2)期末生活学习不要过度特殊化,考前适当有些微调整可以理解,但总体要和平时差不多,考前突然太大改变,会导致身心不适。

家长可以这样做

读懂孩子,提高孩子心理免疫力

心理免疫力简单通俗地讲,就是我们一个人抗挫折的能力。假如孩子来向你诉苦:“这么多古诗词,实在不会背。”如果你看似很体谅地说一句:“没事儿,你再努力点,一定能背下来。”你会发现,孩子看你一眼默默地走开了。

如果你说:“平时不努力,现在急有用吗?”这很糟糕,孩子不会背已经很难过了,再挨你骂更痛苦,长此以往,背诵这件事就不是“背不会会难过”这么简单,而是这个孩子可能就“没有办法面对背诵”这个事儿了。

物理学上有一个词是“同频共振”,应用在心理学上同样有效。假如你对孩子说:“妈妈刚才注意到,你特别认真地跟着读,可是你读了半天都没有达到你自己的熟练要求。”当你理解了孩子并把它说出来,孩子就会跟你敞开心扉,诉说他的难处。接下来就可以陪孩子一起寻求应对方法。

家长要透过行为、情绪,看懂孩子内在需求,学会共情,读懂孩子。当孩子做不到时,我们要看到孩子的“难”,陪伴他与他一起面对,启动他的心理复原力;当孩子做不好时,我们要看到孩子努力时的变化,与他一起推动,增强他的心理弹性;当孩子做得到时,我们要好奇他是怎么做到的,积极关注、积极强化他的心理力量。

——**周耀飞**(国家二级心理咨询师、心理健康教育高级教师、宁波市教育心理研究分会副秘书长)

营造常态化的氛围

在期末复习阶段,家长最关键的还是要营造常态化的家庭氛围,把自己的情绪管理好,如果自己的性情不稳定,会把焦虑传染给孩子,要学会接纳烦躁和焦虑,不要用情绪去对抗情绪。尤其是孩子上初中以后的家长,由于学业难度增大,父母在具体的学习上可能起不到太大作用,能做的更多是心理上的支持,在孩子薄弱的地方给他们做支撑,给他们一种靠山的力量感。孩子的眼光更聚焦于当下,作为家长则要用长远眼光去关注孩子未来持续的发展。

——**杨娜**(宁波外国语学校专职心理教师、宁波市名师)