

亲子沟通

对选报志愿至关重要

北京市第一六六中学教师 张 瑶

“一模”考试是高三最重要的一次模拟考试,考题的难度、考查的形式以及各方的重视程度等都与高考相似,是高考前重要的演练,也是查漏补缺的好机会。考生和父母要充分利用这次机会,做好考前的各项准备。

挖掘优势,增强自信心。帮助孩子增强自信心,是父母最需要做的。考前,父母要充分肯定孩子的优点和长处,不要吝惜对孩子的表扬,也不要拿别人的长处比孩子的短处。父母要引导孩子和他自己的过去比,客观看待学习成绩的变化。

如果孩子需要,父母除了督促孩子积极复习外,还可以和孩子一起分析之前的月考、期末考的表现,帮孩子总结、归纳哪些是要发扬光大的,例如调整紧张情绪的小方法;哪些是要调整改变的,例如做题的顺序;哪些是

在考场上可以避免的，例如执着于一道大题的解答等。这种考试技巧的梳理一定要避免调整的地方过多，尽量找出好的方面，从而帮助孩子提高自信心。

关注情绪,为心理把脉。父母要关注孩子的情绪变化,如果发现孩子有异常的情绪波动,要及时和孩子沟通。父母要做孩子精神的鼓励者、支持者和安慰者。父母还要多与班主任及任课教师沟通,及时把好孩子的心“脉”,理解孩子的心情,努力成为孩子抒发心绪的倾听者。

创设氛围，做好后勤保障。父母要尽力创造宽松的学习环境和轻松的心理氛围。考试是孩子自己的事，父母再紧张也代替不了。相反，父母的紧张情绪只会起负面作用。特别是母亲，更要防止对孩子的无意识干扰，如过

多的唠叨,无端的埋怨等。父母要尽量避免在孩子面前发生争执。

父母还要努力搞好后勤保障工作，照顾好孩子的起居饮食，将一日三餐做得美味可口，并保证充足的营养。

明确目标，沟通报考志愿。父母要帮助孩子确定适当的目标，做最坏的打算，争取最好的结果。父母对孩子的学习成绩要实事求是，切忌设定过高的目标，给孩子徒增压力。

筹划并填报志愿的工作,理论上是由考生去做,但需要花费大量的时间和精力去搜集原始资料,进行深入细致的分析和研究,因此是一项非常复杂且专业性很强的工作。作为肩负繁重复习任务的高考生,让他们拿出时间从头至尾研究政策、做出选择,显然是不现实的。这就给父母提出了更多的要

求:在正式填报志愿前,认真与孩子沟通,了解孩子的兴趣爱好和特长,吃透目标高校的录取规则,准备好翔实的数据信息,并设计出一两套初步的志愿方案供孩子参考。

对于生涯规划或是人生设计的亲子沟通,做得越充分越好,志愿的填报就越顺畅越有价值;反之,则会严重影响亲子关系,不仅会给孩子的大学生活埋下“祸根”,而且会直接影响孩子高考前的最后冲刺。

在与孩子的沟通中,父母会发现孩子很任性,有些莫名其妙,甚至提出一些无法接受的要求。这是由于现在的考生正处于紧张的应考状态,很敏感,父母要学会尊重孩子的兴趣,理解孩子的感受和心里需求,耐心地发现和引导孩子选择的择业动机。在帮助孩子填报志愿的过程

中,最重要的是要把握以下三点关键因素,无论将来学校和专业是否理想,无论将来孩子可能遇到什么样的困难,问题都会迎刃而解。

一是维持良好的亲子关系。这点尤其表现在意见不一致的时候，父母要善于倾听、共情和表达。倾听孩子的想法，其实方法很简单，就是放低姿态，民主一点，了解哪些专业是孩子感兴趣、喜欢学的，哪些专业是孩子认为可以有条件接受的，哪些专业是孩子绝对不想学的；共情就是换位思考，如果你是孩子会怎么想；表达就是将自己的观点清晰地非情绪化地表达出来供孩子参考，注意做到对事不对人。

二是帮助孩子学会为自己的选择负责。父母要把握好参谋的角色，把最后的决策权留给孩子，毕竟他的人生要他自己来负责，这是谁

也无法替代的事实。父母可以帮助,但决不能包办。千万注意不要因为亲子沟通问题造成孩子最后草率选择志愿,贻误前程。如果孩子的想法明显有问题,父母可以告诉孩子,在职业规划中没有绝对的结果,只有科学的思路。实在不能达到共识,父母和孩子还可以寻求专业的咨询,从而解决问题。

三是鼓励孩子勇于追求梦想。没有所谓“最佳的路”，只有较为适宜的路。孩子是主体，不要忽视孩子自己的兴趣、潜能、优势等这些获得成功与幸福的要件。只有根据自己的真正喜好选择相关专业，孩子进入大学后才会有较强的学习动力；只有在相对宽松的学习环境中，孩子才能够较好地把握自己，积极主动地投入学习。

聚智堂名师教育

中高考公信品牌，引领课外辅导诚信时代！

聚智堂名师教育

家长请认准由教育主管部门正式审批的正规办学单位

办学许可号：
教民11010873930531

2013中高考目标签约，不达标按协议全额退费！

中高考签约辅导课程

中高考目标签约

（满足中上等学生）
签约名校！最有影响力的中
高考试题研究专家指导，市
重点名校师资授课，目标签
约，不达标全额退费！

特色签约

（满足中下等学生）
最优的签约方式，保证提高！保单
科分数，保总分成绩，名校教研组
组长领衔授课，提高复习效率，冲刺
提高，直升名校！

名师一对一

（考生最急需）
中高考短期冲刺，名师一对
一是考生的最佳捷径！提分
快，效率高！突破高频考
点，冲击名校！

2013中高考考前冲刺

（考生最需要）
明确中高考目标，三轮复习，直
击2013年中高考试题，权威专家
指导，考前点睛，学科串讲，备
考最后冲刺！稳赢中高考！

签约热线：400-000-9999
一对一：62333333

人大总部校区 62333333
公主坟建筑校区 84200004
公主坟天行建校区 51921052
航天桥校区 84200008
苏州街校区 65222222

宣武校区 64399999
马连道校区 64399999
东直门校区 81555555
劲松校区 58673835
团结湖校区 84200006

望京校区 84729343
彩虹城校区 87866575
亦庄校区 67897299
大屯校区 64868517
林萃路校区 52461590

洛克校区 52425608
金顶街校区 88775427
远洋山水校区 68682259
曙光校区 88457920
大悦城校区 52461563
杨闸校区 13522197273