

新高三考爸考妈,你们准备好了吗?

北京第二外国语学院附属中学团委书记 薛 唱



案例

高考各项工作正在有序推进,新一届高三生已开始为即将到来的高三复习做准备。作为一名准高三生家长,小敏的妈妈对于如何成为一名合格的高三父母,还没有做好足够的心理准备和知识储备。她有些焦急、迷茫、困惑,想发挥自己的作用帮助孩子,却不知从哪里入手。

近日,小敏妈妈向今年的高考考生父母打听、咨询辅导机构,能想的办法都想了,感觉自

己忙忙碌碌,却似乎对孩子一点帮助也没有。小敏爸爸坐视不管,也让妈妈非常生气,因为意见不统一,两人经常在孩子面前就与高三有关的问题争论起来。

小敏本来就担心自己的状态,加上家庭环境充满火药味,越发不想和家人沟通。小敏妈妈对于如何引导孩子、如何度过高三这一年没有一点办法,希望能够得到有经验的人指点,辅助孩子考入理想高校。



支招

鼓舞士气,给孩子积极暗示

经常听到周围的人聊起自己孩子时会说:“我的孩子怎么能和您家的比呢?我家那个就是贪玩,一说学习就没戏,这次高考,

估计玄乎……”这样的话会严重伤害孩子的自尊心和自信心。在即将来临的高三,父母要给孩子必胜的信心,无论孩子现有水平如

何,都要相信孩子努力了,就会比之前更优秀。如果孩子有了进步,就要鼓励他继续努力;如果孩子有所退步,也要帮助他找到原因和

解决的办法,调整目标,正确认识自我,提醒孩子多和过去的自己对比,在一年的努力中,争取超越自己,做更好的自己。

做好暑期安排

部分考生以为,高二升高三的这个暑假,是高考复习前可以享受的最后机会,打算开学后再抓紧复习。其实,利用好这个暑假,对考生开学后顺利开展复习有很大帮助。

父母要结合孩子的实际情况做好暑期安排,根据孩子高二期末考试成绩及其他考试成绩,和孩子一起制订暑期学习和生活计划。父母要帮孩子查找高中两年来的学习漏

洞,通过请家教、上补习班或自学的方式弥补,为开学高三复习做足准备。成绩还不错的考生可提前预习高三内容,确保高三复习游刃有余。

高考复习要有良好的

身体素质做保障。父母要引导孩子多锻炼身体,养成好习惯。父母还要和孩子有效沟通,尽可能陪孩子在假期去参观心仪的大学,真正走进学校,激发孩子内在的学习动力。

知晓高考相关信息

掌握高考相关信息是高三父母的必修课程之一。比如往年的高三各重要时间节点需要完成的流程、上一年高招政策、招生

计划、招生章程、考生人数、近年录取分数、目标院校情况、专业情况、学校投档线、学校录取线、孩子的大致名次位置、志愿填报、

考试时间、录取时间以及报考流程等。

父母要帮助孩子搜集有关信息,经过筛选后把权威、准确的数据资料信息提

供给孩子。如由权威机构出版的报纸书刊、教育管理部门参与的电台电视咨询节目、高校官方网站公布的相关信息等。

做好后勤工作

高三父母要照顾好考生的饮食起居。在长时间的高考复习中,考生因持续用脑,大脑容易疲劳。因此在饮食上,父母要注重营养,做到均衡饮食,保证蛋白质和维生素的摄入。同时要鼓励孩子坚持锻炼身体,不要因学习任务重而放弃锻炼,要注意锻炼计划、方式、节奏和安全。

父母还要提醒孩子保持

充足睡眠。高考是场持久战,切莫牺牲睡眠时间去学习,打疲劳战,这从长期来看是不明智的。

父母要努力营造温馨、轻松、和谐的家庭氛围,不要刻意制造一切为了孩子高考的紧张、沉闷和压抑的氛围,不过度关爱孩子,不过多谈论高考,这对孩子来说可能更有利于复习。同时,父母之间要和谐,尽量

统一观点,如果不能完全合拍,也要尽量减少矛盾,避免在孩子面前争吵引起孩子的反感和不愉快。

有的父母把高考看成孩子人生中重要的、不可逆转的考试,因此高考成为家庭生活中最中心、最根本、压倒一切的大事。父母如何看待高考、心态如何会影响孩子备考。父母心态平和,孩子面对考试时就会轻松乐观;父

母焦躁不安,孩子就会更加焦急忧虑。因此,父母要以平常心看待高考,把高考看作孩子成长的必经之路,看作提升孩子心理素质、科学文化素质难得的机会。在孩子备考阶段,父母要重视心态的调整,即使工作或生活中遇到重大挫折或压力,也要放松心情。在家里不对孩子产生负面影响,就是心态调整合格的父母。



分析

高三一年,父母的一举一动会对孩子的备考有至关重要的影响。高考不仅是孩子一个人的奋斗,更是家庭集体合作的综合工程。孩子高考成功与否,父母的作用不可小视。一名合格的高三父母,要了解高考内涵,提前知晓高

考政策、流程;要洞悉孩子心态,陪伴孩子情绪起伏;要做好后勤工作,照顾孩子起居饮食;要在关键时刻为孩子出谋划策,科学引导孩子做好复习规划。父母作为孩子备考路上的重要伙伴,要与孩子共同成长、共同进步。

升学指导测验 专业选择测试

“升学指导测验——专业选择测试”是由教育部考试中心研发的、帮助高考考生进行专业选择的科学心理测量工具。

高考志愿填报中的专业选择直接影响着我们今后的职业发展方向,它是我们职业生涯的第一个十字路口,是职业生涯的重要组成部分。“升学指导测验——专业选择测试”,正是基于职业生涯规划的理念,通过对考生兴趣能力的测量,帮助考生找到适合自己的大学专业,从而为良好的职业发展奠定基础。到目前为止,已为全国超过两百万高考考生提供了服务。

测试网址: <http://sx.neea.edu.cn/>
只需40分钟,帮助您选择适合专业!
购卡电话: 82837128

科学选择专业, 成就精彩人生

按照职业生涯规划的理念,专业和职业是一脉相承的,专业选择是职业选择的基础,在很大程度上决定了个人今后的职业发展方向。同时,通过专业学习也可以获得职业发展必备的知识和技能,为职业发展做好准备。借助科学的测验工具进行专业选择,有助于学生保持充足的学习动力、获得学习成就,为今后的精彩人生奠定良好的基础。