

教育笔谈

开卷有益

时间分配 成绩存量 亲子沟通

初三这年 一个都不能少

顺义区第十五中学教师 刘舸雁

对于每一个初三学生来讲,学考成绩与升学直接相关,学考无疑是人生路上的重要挑战之一。这段时期,建议家长要关注孩子时间分配,了解孩子成绩存量,注重与孩子亲子沟通,算好三笔账、做好加减法。

算好三笔账

首先是“时间分配账”。家长清楚孩子一天的时间分配是怎样的吗?孩子在校课时安排比较明确,家长要了解孩子居家学习时间和状况,更要算清孩子每天的睡眠、运动、娱乐、亲子互动沟通等的时间分配。建议家长观察并记录

孩子在家的时间分配情况,亲子协商制作一张作息时间表,明确任务清单,家长和孩子一起遵守执行。

其次是“成绩存量账”。学考要考查孩子近十年的成绩存量,孩子现有的“成绩存量”有多少,水平怎样?家长要和孩子一起算一算,

才能为初三找好奋斗的目标和着力点。

最后是“亲子沟通账”。在孩子初三阶段,一部分家庭的亲子沟通呈“一乏一短”的特点,即亲子沟通内容匮乏,亲子沟通时间缩短,严重影响了亲子沟通效果。

做好加法

孩子睡眠上做好加法

睡眠的时长和质量事关孩子的身体健康。国家相关文件明确指出:初中生睡眠时间应达到9小时。若孩子平时睡眠时间不能达标,也要保证每天不低于7个小时,所以就寝时间最晚不超过23时。另外,有条件的情况下,应保障孩子必要的午休时间,也可利用周末时间让孩子补补觉。

全家运动上做好加法

初三家长要明白体育锻炼不等于体育应试,不能只为了考试而运动。学校可以保证孩子每天一小时的在校锻炼时间,家长应考虑且落实孩子每天校外的锻炼时间,还可利用周末陪孩子加大锻炼时长和强度。平时锻炼可以

简单的居家运动为主,比如跳绳、仰卧起坐、俯卧撑、燃脂操,还可安装个简单单杠,置办个跑步机等,家长定时陪孩子一起运动。周末全家可以享有更多的户外运动,如骑行、爬山、慢跑等。

家庭娱乐上做好加法

说到娱乐,相信有些家长会很吃惊,初三怎么还要娱乐?一味高强度埋头学习对于孩子的身心健康及成绩提高都没有太大的好处。反之,若初三一年仍坚持固定的亲子娱乐时间及丰富的亲子娱乐项目,则可使孩子及家长在一定程度上缓解焦虑情绪,有利于孩子提高学业成绩。孩子和家长在娱乐中体验更多的是积极情绪,这也能拉近

亲子关系。建议每周或每个月可以看一次电影、享受一次外出游玩、组织一次家庭文艺活动等,用娱乐帮孩子调剂原本紧张的初三生活。

亲子沟通上做好加法

对于初三的孩子,家长更要做好亲子沟通。这个阶段的孩子压力大,更加敏感且情绪化。如笔者所见,有的孩子因各种原因出现抑郁情绪而选择逃避学习和学校。这就需要家长多抽出时间和孩子进行轻松愉悦的沟通,而非一味地讲道理。亲子沟通可以与上述运动相结合,与家庭娱乐相结合,与家务劳动相结合,在共同运动、娱乐和家务劳动的过程中更自然地沟通。

做好减法

个人焦虑上做好减法

“家长退一步,孩子进一步”,初三孩子有自己的想法,在很多事上要自己拿主意,这是孩子成长的必然规律。家长要减少自己的控制欲,不要过度焦虑。家长的过度

焦虑会使自己的情绪失控,进而也会影响孩子的情绪。

成绩关注上做好减法

无论家长是否每天过问学业成绩,孩子都会对成绩非常重视。初三这一年家长须要把握好关注

的度,只需在每次大型考试后进行了解,帮助孩子做好分析并共同总结。若家长实在忍不住,一到两周过问一次即可。

初三家长可根据自家的具体情况通盘考虑,全面安排,贵在坚持。

阅读一本书,也是在阅读作者对于人生的思考。本期北京101中学的学生分享了自己的读书心得。

书香为伴 体悟人生

《走到人生边上》

作者:杨绛



《走到人生边上》是杨绛先生在96岁高龄时创作的充满哲思与意趣的散文集。杨绛先生首次坦陈自己对于命运、人生、生死等问题的思考,领悟人生的价值。

推荐理由:本书开篇便

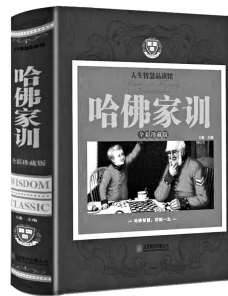
是关于神和鬼的讨论,杨绛先生认为有没有鬼神于活人而言不重要。此外,杨绛先生还认为,人的灵魂与肉体是分开的。肉,是所有动物的共同之处;灵,才是人类超越动物的地方。人类因为有了“灵”,才能分辨是非。但无论如何,人都是最终掌管自己欲望的主宰者。人可以决定自己的性格,决定灵与肉。

写作这本书时,杨绛先生已走入垂暮之年。但书中的文字却万丈光芒,照耀着无数迷茫的人,尤其为年轻人提供了思考的方向!

(推荐学生:田梓彤)

《哈佛家训》

作者:威廉·贝纳德



《哈佛家训》是一部教子课本,也是一部成人的修身指南。它用一个个生动

有趣的小故事告诉我们,生活的奇迹属于每一个平凡的人。

推荐理由:

书中有无数令人感动的画面,有关于梦想的感悟,有关于孩子最纯真的愿望。这本书让我们知道了要去享受无法避免的痛苦,只要有梦想、肯努力,一个平凡的人也会变得不凡。

(推荐学生:戚静怡)

《月亮与六便士》

作者:毛姆



“满地都是六便士,他却抬头看见了月亮。”《月亮与六便士》描述了一个原本平凡的伦敦证券经纪人,突然着了艺术的魔,抛妻弃

子,奔赴南太平洋的塔希提岛,把生命的价值全部注入绚烂的画布的故事。

推荐理由:

“月亮”是理想,“六便士”是生活。世界上只有一心只顾着“六便士”的人不胜其数,又有多少人去追逐散发皎皎银光的月亮?这本书引发了人们对生活的思考——是否可以摆脱世俗束缚、逃离世俗社会,找到心灵的家园?

(推荐学生:袁婉悦)

家教信箱

疑问:孩子现在有点小叛逆,不好沟通。咋办?

答疑:良好沟通是要建立在良好亲子关系基础上的。

第一,建议家长先改善亲子关系。生活中孩子出现叛逆是很正常的,家长要放平心态,放松心情。

第二,要在双方情绪平时沟通,家长应做到完全尊重信任孩子。家长做好倾听,听清孩子心声,然后双方协商解决。家长

尊重孩子也是有原则的,对违反原则的要求家长要断然拒绝。

第三,家长要多关注孩子而非控制孩子,允许他们有点小叛逆,给他们自由。所谓叛逆是孩子成长必经的一个阶段。换一个视角看,这或许不是叛逆,而是孩子发展独立性的萌芽。家长可以与孩子共做逻辑游戏,尝试沿着

孩子的逻辑去推理演进,逻辑通家长要认,逻辑不通允许孩子讲讲他是如何思考的。最后,家长可以把自己的思考讲给孩子听,相信家长说的有道理,孩子也会赞同。

本期答疑人:

张艳春 南法信中学