

“一模”结束,高考尚有两月,父母面对考生要

给“好脸” 放“平心”

北京市密云县教研中心 武金红 王瑞成

分析

在父母和考生眼中,“一模”成绩不仅是检验高三学习成果的重要测评考试,更

是报考志愿的重要依据。孩子因为对成绩过分重视,紧张焦虑在所难免,父母望子

成龙的心态是可以理解的,可是这在无形中给了孩子一份难言的压力。陪孩子度过

高考,一定要了解孩子状况,稳定孩子情绪,适当调整期望值,细心指导,引领孩子调

整出“全力以赴拼搏过程,心怀坦荡笑对结果”的心态至关重要。

建议

首先,父母要有“知己知彼”调整情绪的沉稳和从容。从“一模”开始,高三生出现紧张、焦虑的情绪很正常,有的表现为对日常事情过于敏感,有的表现为脾气急躁,有的情绪比较低落,有的充满担心,还有的像小玲一样,伴随着胃口不好、轻微发烧、睡眠不好等生理现象。面对这样的状况,父母担忧、哭泣、指责、抱怨不仅于事无补,反而会让孩子更慌乱。父母要“好脸”:一张坚定、执着、沉稳、微笑的脸让人从烦躁中涣然冰释;父母要“平心”,用平和淡定的心给孩子一个安全温暖的空间;父母要“谨言”,一句“我懂你!我理解你!我支持你!”胜过十万句唠叨。当父母管好自己的脸、心、嘴时,孩子可自

如地去面对内心深处最真实的自己,默默地积蓄力量,背起行囊,带着放松的心情,重新起航。

其次,父母要有“实事求是”调整期望值的勇气和胸怀。过高的期望就像漫天的乌云,只能压得孩子喘不过气,无所适从。零期望的“甩手掌柜”状态,孩子可能要走很多弯路。逃避期望的父母有两种情况:一类是盲目许愿,总想用“iphone4、出国旅游”等许愿来刺激孩子,却容易使孩子分心。另一类是用“考不好,你就完蛋了”等威胁的语气施压给孩子。以上情况都不可取,客观把握期望值才是最好的。父母要根据孩子3年的期中、期末成绩,特别是进入高三总复习以后的成绩和“一模”成绩在本届考生中的相对

名次曲线,参考相对名次中往届考生的高考录取情况,还要依据本届考生与往届考生总数的不同,同时参考大学本届和往届录取考生数量,合理地调整期望指数,帮助孩子确定高考目标,让孩子对目标充满希望、充满斗志,孩子自然而然就会踏实稳重地珍惜考前2个月。父母要帮助孩子把大目标分解成一个个小目标,经常关注目标达成情况,及时指导、交流、鼓励、调整。

再次,父母要有“运筹帷幄”纵观全局的视野和细心。高理念的引领:只有全力以赴拼搏过程,才能心怀坦荡笑对结果;低重心的运行:爱在细微时、爱在点滴处。在学习上,当孩子只顾埋头做题,成绩维持“高原”

状态时,父母要鼓励孩子坚持、善于思考、归纳、总结同类题目的思路;当孩子偏科时,父母要鼓励孩子在保持优势学科的同时,在薄弱学科上倾斜精力;当孩子认为学校学习没用时,父母避免盲目给孩子买辅导资料、报辅导班,那样会导致孩子时间无法合理分配、焦头烂额。父母要引导孩子认真对待课堂复习和教师讲评试卷,因为老师主讲的都是考试精华;当孩子看到他人成绩进步或学习状态良好而埋怨自己时,父母要帮助孩子稳定情绪。在生活中,孩子的上学、放学等作息规律尽量保持常态,与学校的规定一致;孩子的饮食规律科学合理、常态化,尽量避免特殊化;孩子的零花钱保持原有状态,过多的生活会费

转移学习兴趣,孩子会把注意力放在花钱请客上;父母要培养孩子自己准备学具、生活用品等自理能力,避免考试前忘记带学具;孩子提到异性朋友的事情,父母要引导孩子友善对待、相互支持、相互鼓励,以高考为重。在心情调节上,父母要拿出时间,陪孩子适度去运动、遛弯儿、踏青;父母要善于发现孩子的优点,及时、具体、生动地赞扬孩子,帮孩子调整出稳定、轻松、上进的状态。

最后,考前还有将近2个月,父母要注意引导孩子对未来的阶段性重点任务了如指掌,对接下来的第二、三次模拟考试、填报志愿等要做到心中有数。知己知彼,才能百战不殆,高考报捷。



案例描述

高三生小玲的妈妈提起女儿,充满了担忧和心疼。原来刚考完“一模”的小玲担心考试成绩不理想,吃不下饭、睡不好觉,还有点发低烧。她一直在对女儿说:“闺女,咱们考啥样都行,只要尽力了就行。”孩子对妈妈的劝解不屑一顾,因为孩子知道,妈妈嘴上说的“考啥样都行”与内心的期望根本就不一致。



腾辉教育

亮剑中高考 全托效果好

★多年全日制托管经验;
★海淀、西城一线名师精讲中高考必考点;
★定期测评及时反馈教学效果;
★全程陪读,免费答疑解惑;
★封闭式管理,解决食宿

高考一模试卷免费评析

咨询热线:51660524



铭师堂

时间紧又少
提分是王道

铭师堂隆重推出:
初三高三全日制托管精品小班
初三高三全日制托管一对一
电话:68453482 68455867

单科短期迅速
提高 20-80

中高考年年创奇迹
提分才是硬道理

多年研究经验,中高考专家
汇集地,总结规律,突破常规题
海战术。

电话:57492969 62115535 62113583
中心地址:魏公村 人大 公主坟 三元桥
亚运村 菜百 望京

2012年爱迪学校特招

澳大利亚教育部西澳课程委员会直投项目,经教育主管部门批准的国际学校,办学十四年已输送5000多名学生前往世界各国名牌大学深造

签法律文件,保读爱迪预科直升美国、澳洲、英国

美国	美国加州大学国际学院→洛杉矶分校、约翰霍普金斯大学	就读专业	工程、建筑、艺术、多媒体、会计、商务、设计类
澳洲	西澳大学、莫纳什大学、阿德莱德大学	入学条件	高二结业、高三在读
英国	苏赛克斯大学、布鲁内尔大学	优势	省略SAT,爱迪独家课程、绝对话语权

 北京爱迪(国际)学校 www.nitbj.com 电话:010-84390808 (周六、日校长公开日,参观学校请提前预约)
校址:北京市朝阳区楼梓庄路7号爱迪国际教育园区