

备考后半程,为孩子加油鼓劲

北京市昌平区第一中学教师 王世强



案例

随着高三上学期的结束,迎接高三生小谷的是更严峻的挑战:更多考试、测验、练习题,“压力山大”的高三下学期来了。本来父母对他很放心,可最近父母变得越来越“不淡定”了,总追问小谷在学校的情况。小谷会有一些点的情绪变化,父母都会很紧张。短暂的寒假中,父母主动和小谷商量报什么样的辅导班,如何提升薄弱科目等。外面寒风凛冽,小谷的心情也跌到了谷底。

更让小谷郁闷的是和父母间的交流。以前小谷取得好成绩,父母会重点表扬,甚至给个“大大的奖励”。可现在父母给的鼓励少了很多,更多的是评判。

父母也很纠结,高三阶段,自己想使劲使不上,孩子还不满意,自己有那么多年经验为什么没办法传达给孩子呢?有时候,看起来在帮孩子,实际上却是“帮倒忙”。看到孩子回家第一件事就是回自己房间,父母心里也很不是滋味。

分析

高三下学期是最后冲刺,无论考生还是父母,面临的压力都很大。嘴上可能会说没关系,但心里会感到有很大压力。这时,如何减压就显得尤为重要。

合理的减压方法是把压力从负面感受,转化为一种积极主动的应对

模式。

对孩子缺少鼓励

父母都希望孩子好,愿意用相对高的标准衡量和要求孩子。如果孩子表现得不好,就是正常的,如果孩子表现得不好,就是不合格,没有达到标准。这个逻辑其实是错误的。考生在现阶段负担较

重,容易自信心不足,此时需要父母的鼓励和赞扬。有了鼓励和肯定,孩子会感到有支持的力量,会在片刻休息后继续上路拼搏。

对孩子干预太多

这种干预其实是无处不在的。无论是有意或无意的,父母都是为了

孩子好。但父母的关心可能会让孩子不舒服。父母的主动表达或主观安排可能会对孩子造成一种干扰。

父母真正要做的是多和孩子沟通,只有双方达成默契,才会对生活和学习起到正面作用。

精神支持不可少

考生在很大程度上需要的可能不是物质支持,也不是情绪上的舒适,而是一种精神力量。有了精神力量,大多数困难都能化解。精神支持的力量从哪里来?从最亲近的人那里来。父母精神上的鼓励和支持对孩子尤为重要。

支招

孩子在高三这个“重要比赛”中奋起前行,父母要体谅孩子,可像拉拉队员一样为孩子加油。

拉拉队员提供的虽然不是物质性的帮助,但精神上的鼓励同样重要,会像能量包一样补给到孩子心里。

观察孩子状态

父母观察到具体的状态,才能满足孩子的需要。父母可观察孩子每天的生活细节、每次考试的状态、孩子在家里说了哪些话、话里流露出哪些信息等。掌握了这些信息,父母便能发现孩子真正的心理状态是什么,目前

的困惑有哪些。父母可根据这些信息,有针对性地和孩子交流,帮助他们解决具体问题。

多种鼓励并用

当孩子每天回到家,父母可给孩子一个善意的微笑。即使对孩子的学习忧虑,也尽量不要说出口,只要淡淡地关心即

可。父母如春风般温暖的关心,副作用更小。父母也可用卡片、信件等方式,写出对孩子的祝福或鼓励。

用语言表达爱

父母往往羞于表达感情,对孩子的爱更多的是含蓄的。但在孩子即将迈入高三的关键时

期,父母可多用语言表达关心和爱。比如,孩子回到家,父母不要先问学习情况,可先问问:“今天累不累啊?”父母也可在孩子出门时说一句“加油!”父母从不同角度赞美和鼓励孩子,能为孩子增添信心,加油鼓劲。



连续18年成为深受家长信赖的1对1全托品牌

中高考封闭训练营 全托管快速提升

全托管简介

依据对学生的综合测评,量身定制辅导方案,并采用一线教师,全天候一对一托管辅导的教学方式授课。学习管理师全程陪读答疑,教学管理师跟踪服务,监测教学质量。全方位专业的教学,反馈及服务让中高考学员在封闭训练营中快速提升成绩,迈进名校。



先体验
后签约
达标后
再付费



全托管优势

- | | |
|-------|-------|
| 1 方向准 | 4 师资好 |
| 2 管理精 | 5 提升快 |
| 3 口碑好 | 6 重承诺 |

1. 基础薄弱型
2. 动力不足型
3. 情绪波动型
4. 苦学无效型
5. 缺少思路型
6. 一做就错型
7. 粗心马虎型
8. 全优技高型

全方位帮您解决

来电即享优惠

1. 一线教研专家精心汇编的各年级备考秘籍及必考课外丛书。
2. 名师一对一免费为孩子测评,根据学习习惯、知识漏洞等为孩子定制专属学习方案。
3. 免费试听名额有限,速来预约名师。

总部热线: 400-7788-001

中关村:82629298 望京:64755887 清河:57594925 西直门:57027276 昌平:62657251 上地:62562830 宣武门:59134855 大兴:57433088 丰台:57219466
怀柔:64751106 劲松:56259086 通州:59420848 石景山:59420549 公主坟:57240926 十里河:56259086 唐山:59420549 葛店:57594931 顺义:64751621
东直门:57594864 崇文门:59414463 密云:56251840

扫码关注最新
中高考资讯

