

中高考进入倒计时 考生家长怎么做

——记者倾听部分家长的备战心得

孩子是祖国的未来,是每一个家庭的牵挂,中考、高考是他们最为重要的人生关口之一。现在已进入中考、高考倒计时,无数初三、高三的学生们都在忙着考前冲刺,家长们也在密切关注考生的每一个细节,为孩子备考费尽心思。近日,记者采访了几位初三和高三的学生家长,倾听他们的备考心得。



□记者 徐灿灿

做网红美食缓解孩子焦虑 (应女士 初三学生妈妈 42岁 广告公司负责人)

“每个星期去接孩子放学是我们之间沟通最多的时候,这周班里发生了什么样的趣事,老师对她怎么样啦,某个同学出现什么样的状况,她都会一路跟我聊。”谈及女儿,应女士一脸笑意:“她学习成绩比较稳定,没有偏科,成绩属于年级中上游水平。最近一直有测试,我不会主动去问她考得怎么样,都是等女儿主动告诉我。”

考前复习充满了酸甜苦辣,学生们会产生压力重、睡不着觉、考试紧张等现象。“不用问也知道她心里是有点焦虑的,我和老师经常沟通,也去网上查阅过资料,说是要给她增加愉快的情绪体验。”应女士由于工作性质,经常会接触一些APP平台,她从最近爆火的抖音平台上得到了灵感,学做各类美食给孩子吃,做好后勤保障。

“西红柿拌饭和鸡蛋面是我比较拿手的,既营养味道又好,孩子很喜欢吃。”除了跟视频学习,她还根据家里食材情况,进行创新组合,把肉丁换成三文鱼丁,加些窝笋丁、青椒丁,出锅的成品味道也很棒。“有一些视频介绍的是需要到餐饮店实践的美食做法,我就一个个保存好,抽时间带她去体验,缓解她的焦虑,让她积极乐观的面对学习和考试。”应女士表示。



定计划征求孩子意见 (徐先生 初三学生爸爸 45岁 摄影师)

“孩子刚上初三的时候,亲戚朋友就跟我说要重视最后一年的学习,我认为兴师动众反而会给他带来压力,就让他该学习就学习,该玩就玩。”身为摄影师的徐先生表示初三这一年是孩子和家长最容易产生矛盾的时期,处理不当就很容易影响到孩子的学习。

在饮食和作息上,他在充分征求过孩子的意见后,制定出计划并

实施。在保证食材新鲜、安全的前提下,平时吃什么现阶段还是吃什么,没有刻意地进行所谓大补,这样孩子喜欢,家长也省心。作息也一样,非常有规律,坚决不熬夜。做作业,记忆单词,加上卫生清洁,他要求孩子在11点前必须睡觉,以保证充足的精力。他还和孩子一起制订了学习的总体目标和规划,分时间段总结,并根据具体情况进行适时调整。

“我不会对他说类似‘好好考,不要紧张,考不好也没有关系’这种话,没意义,反而会增加他的压力,他知道我们都很重视中考,我们能做的就是给予必要的准备和关心。我们对他有信心。”徐先生表示他们曾经在吃饭的时候谈起过中考,孩子一脸坦然,表示会努力面对,他目前在针对薄弱科目进行复习,提升做题的质量和数量。

■记者手记

放平心态 笑赴考场

哭过、笑过、梦过,“中考”和“高考”,学生和家长都为此付出了许多。当以一个过来者的身份回忆自己的读书时代,记者有些恍惚,心底浮现出无数个画面:一张张详细的计划表,一本本写满错题的练习册,一条条红笔勾画的标注,一个个在走廊上大声背书的学生……这时候的我们为了完成同一件事情而倾尽所有努力,不顾一切往前冲。

如果说这是一场考生们的“战争”,那对于守候在考生身后的千万家长们而言更是一场硬仗。

他们紧张、焦虑、不安,却还要时刻注意孩子的学习状态和心理变化,每天做好后勤,把最好的一面展现给孩子。

亲爱的朋友,共赴考场,“中考”和“高考”是真正实力的竞争。倒计时一天一天数过,学生们和家长们要按部就班地完成既定的计划,而不是坐在那里瞻前顾后,任何时候都要相信自己,相信目标,相信计划,更要相信天道酬勤。请不要因为现在取得的成绩暂时不理想就自我否定,量的积累必将会促使质的飞跃,待到六月时,必有收获。

按既定节奏复习 (王女士 高三学生妈妈 47岁 公司白领)

“高三的重要性,孩子比我更清楚,每天高强度的学习做题,他很多时候都睡不醒,我看着都很心疼。最近他考试成绩有所下降,说实话我很紧张。在家里想催他多做些题,可是看他疲惫的样子却开不了口。”其实王女士明白,只要有考试,成绩难免会有波动,或许是当时孩子状态不好,或许是题目设置难度偏大,并不是证明他没有用功学习,只能说知识

点还有些地方没有扎实掌握。

周末孩子放学回家,王女士就和孩子一起拿着试卷分析丢分原因,他的物理相对较弱,力学和运动学的题目失分较多。孩子马上拿出错题本,把抄录题目重新做了一遍,还找出相应的习题,巩固练习。

除了分析丢分项,王女士还会与老师沟通了解目前各科的复习节奏。“教高三的老师非常有经验,复习

的进度、内容、顺序等都是长期在教学实践中总结出来的,高考的变化及新要求,都会在复习中渗透进去。我一直叮嘱孩子要跟住老师的节奏,这样复习起来会轻松一些。”

“他自己制定了一个复习计划,我对有些知识点的具体内容不是很熟悉,只能对这个计划做一些检查和帮他做一些调整,让他更好的去复习。”王女士说。

找准定位做盟友 (陈女士 高三学生妈妈 41岁 自营店主)

“我看新闻里有些家长连工作都辞了做陪考,我个人并不是很赞同。”家住四方小区的陈女士有着自己的精准定位。

“我查了很多资料,上面说高考生的压力很大一部分来自家长,父母的心理压力会通过言行潜移默化地传递给孩子。我和每一个任课老师都经常联系,了解孩子的学习状况。高考算得上是人生的转折点,今年我

苦点累点无所谓,希望他能尽自己最大的努力吧。”陈女士说她不会整天没完没了地督促孩子学习,反而会多方面给予孩子信心和鼓励。

上周班主任给她发来短信说孩子的理综考了216分,这对于成绩中等的他来说是一个不错的进步。“老师说你这次理综有很大进步,儿子很棒,要继续加油。”在孩子回家后,陈女士就迫不及待的开启表扬模式。

“我们像朋友一样相处,有什么话都能摊开讲。我儿子的成绩在班里属于中等水平,我不会把他和别人去比,只要他自己有进步,我就非常高兴了。”陈女士表示,在孩子成绩出现反复的时候,她和丈夫做的第一件事是安慰他并寻找原因,而不是指责和批评。当孩子回家时,多做些孩子爱吃的菜,当孩子感到疲劳时,一家人会出去散步放松心情。



既服务到人
更服务到心

YBIMH