

家教沙龙

3

孩子考试怯场、焦虑怎么办

从心理学上讲,焦虑的引起是对未来有不好的预期。孩子陷入考试怯场、焦虑状态,往往会在考前或考试时预感到自己的能力无法达到心中或者外在的高标准时产生的,这种情况的出现是孩子承受压力过大的信号。如何在考前让孩子具备良好心态,成了家长非常有必要做的工作。那么,家长可从以下几个方面尝试:

家长创设轻松的环境,营造良好的家庭氛围。孩子考试紧张和怯场是经常发生的现象,作为家长首先不能把自己的焦虑情绪带给孩子,要用开朗、乐观的情绪影响孩子,尽量保持安静学习环境的同时,维持日常生活习惯,饭后听听音乐、晚上看二三十分钟的新闻报道等,这些并不影响孩子学习,反而能使其学习效率提高;另外,孩子做习题时间长了,要注意调节,到室外散散步、打打球,使大脑得到积极的休息,让孩子保持充沛的精力、良好的心态。

家长认清现实,切实做好减压工作。家长要引导孩子正确评估自己,不要盲目乐观,更不能低估自己,树立自信心,使孩子处于自信而不自满、自尊而不自负的心理状态。首先要对孩子的情况有客观清醒的认识,一方面家长不要盲目给孩子制订过高的目标,另一方面孩子有时对自己的水平认识不够,自我期望过高,甚至有侥幸心理,家长要引导孩子正确对待考试,帮孩子减轻自我压力,并告诉孩子只要认真复习,能考出实际水平就行了,不以成败论英雄,努力了就是好孩子。

家长学会提前演练,有备无患。与孩子讨论考试中感到紧张的一些意外情况的对策,比如遇到不会答的题目如何处理。平日对此进行有意识的演练,把意外之事变为意料之中,这样就不至于考试时心慌意乱。

家长教导孩子明白“艺高人胆大,功夫下在平时”。在日常的学习中,家长就要了解孩子学业中的薄弱环节,有针对性地加强复习,帮助孩子练好基本功,使其考试时做到胸有成竹,也就不会怯场了。

家长学会运用技巧消除不良心态。入场前如仍处于紧张状态,教孩子做几次深呼吸,哼几句流行歌曲,想点与考试无关让自己高兴的事,积极参与同学间的谈笑转移注意力等,冲淡紧张情绪。

4

孩子不主动学习怎么办

孩子学习不主动、缺乏学习热情,原因有很多。要找到原因并在这上面下功夫。

如果孩子对学习产生了畏难情绪,那么,家长需要做的是不急“赶路”,而是先停下来,和孩子一起找到最开始不理解的地方,帮孩子攻破这个知识点后,再帮助孩子一步步学习掌握接下来的课程和知识点。在此过程中,对孩子每次进步给予最大的肯定和鼓励,帮助孩子重拾学习信心。

如果孩子在学习上没有成就感,家长可以帮助孩子设定可实现的学习目标。目标应该具体、可衡量和可实现,这样孩子可以清楚地看到自己的进步和成就。当孩子取得进步时,家长要及时认可和肯定,奖励可以是小的,也可以是大的,如一次家庭旅行或者一件心仪的礼物。通过反馈和奖励,孩子可以感受到自己的成就和进步,增加学习的积极性。其次,在孩子学习过程中,家长可以提供必要的支持,如帮助解决问题、理清思路、制订学习计划等,还可以给孩子提供实践机会,让孩子将学到的知识应用到实际中。通过实践,孩子可以看到自己学到的知识在实际中的应用和效果,从而增加学习的成就感。

如果孩子缺乏目标感,不知道为什么学习,家长可以看看孩子向往什么、热爱什么,然后陪孩子一起研究这个领域中最优秀的人物,看看他经历了什么才有了今天的成就,并鼓励孩子学习他的精神和品质,并朝这个方向努力。有了目标,就有了动力,学习也会主动。

如果孩子缺乏自主学习的能力,家长要学会逐步放手。放手的过程不是一下子把所有的事情全盘丢给孩子,而是逐步放开,一个个地给孩子开放决策权限,并将学习模式由原先的指导-监督-替代模式,转换为合作-启发-引导模式来辅导孩子学习。

家长从这些方面引导

帮孩子走出『迷雾』

孩子偏科怎么办?孩子不喜欢老师怎么办?孩子考试怯场怎么办……在孩子的成长过程中,往往会遇到一些困惑,需要家长及时纠正、引导,帮助他们走出“迷雾”。在潍坊市教育局组织编写的《潍坊市家校社共育30问(中学篇)》中,对这些问题进行了梳理,并给出合理的解决方案,供家长参考。

□本报记者 赵春晖 整理

孩子偏科怎么办

1

面对偏科的孩子,家长要及时与孩子沟通,了解造成偏科的原因。一般情况是孩子对偏科的科目没有学习兴趣,或者是学习上有困难,又或者对该学科任教老师有意见等,所以家长要保持平常心,心平气和地与孩子沟通,找到解决问题的办法。

首先,具体情况具体分析。如果孩子因不感兴趣而偏科,家长要引导孩子正确认识各个学科的重要性,可以带孩子上网查资料学习每个学科的应用领域,多给孩子讲讲该学科在现实生活中应用的事例,学科领域成功者的探索精神、应用成果和相关的人文趣事等,激发孩子对该学科的学习兴趣。或者鼓励孩子与老师沟通,加深对各个学科的认识。对于因为不喜欢老师而偏科的孩子,家长要培养孩子“学习为自己”的意识,帮助孩子意识到有价值的人生和实现自身价值的本质是自我提升,不应被他人所扰乱,让其明白老师只是知识传授者,而自己的成长和进步才是最重要的。

其次,为孩子提供帮助。孩子出现偏科现象,短时间内难以跟上,家长可以找些辅导资料、习题学习或者鼓励孩子课后找老师帮忙答疑,并和孩子一起制订明确、合理的学习目标和学习计划,认真地学习。当孩子取得成绩时,家长要及时鼓励,在还没有取得成果的过程中给孩子加油打气,及时疏导孩子的不良情绪。

最后,家长要树立正确的学习观念,在教育孩子时注重培养孩子全面的兴趣。比如很多家长仍持有“学好数理化,走遍全天下”的老旧思想,鼓励孩子重点学习理科学科,而忽视其他科目的学习,而当下的教育更注重学生的综合素质和全面发展,所以家长要及时更新教育理念,给予孩子正确引导。



2

孩子不喜欢老师怎么办

分析孩子不喜欢老师的原因。一般来说,大概有以下几种原因:

一是孩子比较敏感,最近一直没有被老师提问或是没有得到老师的关注。二是孩子对某科的学习缺乏兴趣,有时受到老师批评、责备,孩子自认为是学习不好导致老师不喜欢自己,对老师缺乏感情。三是因为纪律问题或个别错误受到老师的批评。四是被老师误会,老师到现在还没有了解事情的真相。要解决孩子不喜欢老师的问题,必须分析出具体原因,找准了原因再思考解决措施。

从分析中发现有时虽和老师有一定关系,但是更重要的是家长怎样引导孩子解决这样的问题。

首先,家长对孩子进行尊师教育。当孩子以尊重老师的心态看问题时,更容易从自身找到解决问题的方法。

其次,如果确有必要积极跟老师沟通,家长可以引导孩子向老师袒露自己内心的想法,或者通过书信的方式表达,促进双方的相互理解。

最后,家长要以身作则,带头尊重老师,多跟孩子聊聊老师的优点,引导孩子体谅老师的辛苦和不易。

同时,鼓励孩子学会换位思考,从不同的角度积极地看待问题。