

中考前,帮孩子调整好心态

□ 篱笆听雨

中考已进入倒计时,家有考生的家长辛劳和紧张程度甚至超过了考生,他们担心孩子考砸,郁郁寡欢,或者焦躁易怒。这对孩子极其不利,因为,家长的负面情绪会直接影响孩子的心情。孩子考前压力已经够大,家长的坏心情会使孩子更紧张。

考试期间心态很重要,这是孩子考试得以正常发挥的一个首要条件。所以,在最后的冲刺阶段,家长一定也要放松、愉悦心情,给孩子营造一个良好、宽松、温馨的迎考氛围,和孩子一同愉快地迎接中考。

1. 不要唠叨,避免孩子厌烦。

孩子学习很辛苦,有的孩子在备考阶段连睡觉都睡不踏实,梦魇不断。有时会对学习产生倦怠的情绪,有一点点的小偷懒:会看一会儿喜爱的电视节目,或者偷偷上网打一下游戏。有的家长动辄就是一顿训斥:这个时候了还看电视,还上网?不想上大学了?你啊!真是把我给气死了……

其实,家长说的这些孩子都懂,但他未必能听进去,相反还会有逆反情绪。家长不妨把要说的话点到为止,给点时间让孩子自由支配,应相信孩子有驾驭时间的能力。

2. 不要过多给孩子施加压力。

每个孩子都有自己的目标,但是人的能力有大小,基础不尽相同,差别在所难免。有的家长基于对孩子前途、自己面子考虑,会不切实际地对孩子提出要求:“一定要考上某某高中的实验班”、“成败在此一举,考不好你以后就完了”……



(资料图片)

以这种命令或刺激性的话语要求孩子,只能给孩子增加无穷的压力和紧张情绪。适当地压力,可以增强孩子学习的动力,但是压力太大,会把孩子压垮的。

家长可利用饭后休息时间与孩子出去散散步、短聊一会,倾听孩子的心声和苦闷,用温暖的话语和拥抱等方式帮孩子减压,使孩子轻松地投入到备考中。

3. 注意孩子考前的起居和饮食。

大量的复习题和考试卷占据了孩子的睡眠时间。孩子长时间睡觉,头会晕,脑会涨,导致记忆力下降。孩子着急上火,大人心急如焚。这时,家长一定要冷静思考,想办法不妨让孩子彻底放松放松,彻底摆脱试卷和习题。让孩子多听听音乐,愉悦性情;多到室外运动运动,增强体质,预防疾病。

另外,很多家长都认为,孩子吃得好

才能考得好,每天变着花样给孩子做大鱼大肉,甚至还为孩子准备了昂贵的营养品。但是,往往适得其反,有的孩子甚至出现了食量大减的情况。这都是营养过剩,消化不良造成的。

其实,孩子平时吃什么,这个时候还吃什么就行了,家长可根据孩子平时的口味,做些清淡开胃的饭菜,关键是要保证孩子的营养均衡,适当控制生、硬、冷及刺激性的食物。也可适量地给孩子增加一些甜品,如八宝粥、小米苡仁粥等,甜品可以让人心情愉快、平和,对考生大有帮助。

家长会

洛阳一职专 协办

招生热线:62191000
13937977826



身教要从娃娃抓起

□ 杨寒冰

教育专家一再提醒:父母教育孩子要言传身教,不能只留于语言,说做不一。对此观点我深信不疑,但我只想到了为学龄儿童,或者3岁以后的宝宝树立榜样,没想到,2岁的宝宝就已经会反驳父母了,让我在感叹的同时,不得不承认自己的理亏。

那天,我陪两岁的女儿在床上玩。她说:“妈妈,我脚趾头上有灰。”我抠了抠,抠不掉,就和她商量:“给你洗洗脚吧?”她仰脸望着我说:“嗯,我用小盆洗,妈妈用大盆洗,好不好啊?”我说:“好啊!”

我抱孩子下床,把她放在小椅子上,用小盆接了水让她洗脚。我则坐在电脑前上网。过了几分钟,小家伙说:“妈妈,你咋不用大盆洗脚呢。”我扭头看她一眼,笑眯眯地说:“你洗吧,我不洗了。”谁知小家伙一句话“震”晕了我。她扭头指着床说:“你在床上跟我说的啊……”意思就是在床上说好我用大盆洗脚,怎么不洗啊。

我没想到小小的她能说出这样的话,我的笑脸当时就凝固了。一直以来,我经常自作聪明地告诉周围的家长,教育孩子,要从自身做起,想要孩子怎么样,大人就得怎么样。如果把孩子比喻成复印件,那么家庭就是复印机,大人就是原件……没想到,今天,我这份原件就出了问题。

家长们总是以为孩子小,想着等他们大点再认真教育,其实在孩子很小的时候,就具备了观察、思考的能力,真正的言传身教,应该从娃娃抓起。不要轻易许诺,一旦许诺,就要去做,不要说了不做,应该言行一致。没有做好准备的家长,从现在开始,就要努力了,不管宝宝有多少小。

这里,我借用教育家叶圣陶先生的话和大家共勉。叶老说:“人人都说小孩小,小孩人小心不小,你若以为小孩小,你比小孩还要小。”

学吧教育名师一对一签约辅导——

帮您孩子解决学习问题 快速提高成绩



(资料图片)

全国著名品牌学吧教育将个性化辅导引入洛阳,彻底改变洛阳辅导格局,如今已成为中小學生首选。

正规机构,师资更强,效果更佳,收费更合理。千例成功例子,单科提高20分,总分提高80分的学生不胜枚举,学生互相介绍,慕“名师之实”而来的比比皆是,是唯一持续出现在权威媒体《洛阳晚报·教育周刊》的辅导机构,更值得信赖。

名师一对一辅导,可上门;专业的小学、初中、高中各年级各科辅导,可同步、可超前;抓重点,省时间,保效果。定目标,签协议,不达标退服务费!

针对不同学生设辅导方向:

类型:全力冲刺、全面提高、基础辅导
中考:省级示范、市级示范、优质中学

高考:重点大学、一本、二本
艺术生、军校单招:达标、达线、达名校
小升初:冲二外等名校
单科:提高10~40分
全科:提高20~100分

通过咨询测评找问题,订方案,迅速提成绩是学吧教育的一贯做法。从小三年级到高三年级,从洛一高到轴一中,从市区到吉利、偃师等,众多选择“学吧”的学生都认为选对了:“老师教得真好!”

西工、涧西、老城各大校区,为学生提供最便捷服务。
电话:62277951、62277952

同样是报班 你家孩子的成绩咋提高恁快?

九邦——深受洛阳老百姓信赖的知名教育品牌。九邦现有学员来源,约40%是由老学员推荐。

九邦实行一个团队对一名学生的高效一对一模式,先针对学生问题进行全方位测评“诊断”,然后制订个性化高效辅导方案“对症下药”,再辅以独特的学习动力技术,优化个性,备增学习信心,让孩子短期内找到高效的学习方法,从此少报班或不报班。暑期将至,特推出精品小班。

一、小升初衔接班

补习小学各学科知识漏洞,梳理孩子

学习规律,纠正各种不良学习习惯,让学生提前适应初中学习生活节奏,建立长效学习信心。

二、暑期新初三全科“状元班”

以备战中考为辅导目标,梳理初中全部知识,帮学生提前熟悉中考题型,增加战胜中考的信心;由带毕业班多年经验的一线名师主讲,仅收两班,每班只限10人。

三、暑期新高三高考数理化“状元班”

针对高考大纲分析各类型题思路,按照高考数理化常出知识点,锁定“必考点”,由一线执教多年的优秀教师主讲,加强做



(资料图片)

题速度及正确率的训练,一班只收10人。打通电话即可享受:

1. 免费分析学生试卷;
 2. 免费诊断学习、心理和应试问题;
 3. 免费制订一对一增分计划;
 4. 免费参加心理专家家讲坛;
- 热线:64852002 64852003 或登录九邦教育官方网站查询。凡6月28号前报名,享受特别优惠。
校址:天津路联盟路凤凰大厦14层

李阳疯狂英语学习法揭秘之二:

您还在为孩子学英语发愁吗?

据调查,平均每50位英语学习者中:有一位不仅能考高分,还能用英语流畅地交流,有31位能在考试中胜出,但口语表达欠缺,有18位对英语毫无兴趣。

就是说,只有2%的人成功了。怎样才能成为那2%的人呢?学校教育多为填鸭式,重点在语法、做题上,学生只是学过,没有学会,导致聋哑英语;而疯狂英语独创的“教练式英语”学习法,以“输出”为重点,听、说、读、写、译全方位提高。请记住,老师再好没有用,孩子能讲出来才是他自己的。怎样让孩子不仅能讲一口流利的英语,更能考出高分?疯狂英语集训营就是您要找的答案。

为什么英语集训营会有那么好的效果?这里向您透露一些英语训练方法:

1. 口腔洋调20大技巧,三最口腔训练法打造标准纯正发音。
2. 独一无二的口语突破考试法,让你讲一口流利英语顺便考高分。
3. 神奇的公众英语演说能力,让你迅速克服心中恐惧,建立超强自信及成就感。

暑假共举办三期,每期限招300人,现仅剩少量名额。
详情请咨询:
(西工)63917388
(涧西)64589662