

中考前的施压与减压

□吕会香

一年一度的中考即将来临,这是人生中的第一次大考,家长和孩子都无比重视,要想取得理想的成绩,家长就要适时地给孩子施压或减压。



绘制 伟伟

什么样的孩子需要施压

有些孩子因为平时成绩一般,对中考不抱太大希望,有考好考坏都一样的心理,面对这样的孩子,家长要适时地为其施压。比如,家长根据孩子模拟考试的成绩,为其制订一个最高目标,让其朝着理想的分数努力;“临阵磨枪,不快也光”,家长要为孩子制订一个合理的复习计划,并监督孩子认真实施,让他将基础知识系统地复习一遍,并找准薄弱学科多下些工夫,适当增加一些学习时间等。家长适时地给孩子施压,让孩子认识到考试的重要性,意识到家长对他的重视,会给他前进的动力。在最后的关头来个冲刺,他很有可能超常发挥,取得优异的成绩!

什么样的孩子需要减压

大多数孩子面对中考压力都挺大,表现为害怕、担心、忧虑,并由于过度紧张,产生了食欲不振、注意力不集中,失眠、脾气暴躁等现象,这时,家长就要为其减压。

首先,家长要保持一颗平常心,不要给孩子太大压力,要为孩子创造轻松的学习环境,尽量避免说以下话:去年谁谁考上了重点中学,你向人家学学;这是关系你前途的大考,要重视啊;全家就指望你了;孩子,你千万别紧张啊……这些话反复说,无形中就会为孩子增加压力。

家长可让孩子适当增加一些运动,以此缓解脑疲劳和紧张情绪,比如清晨打打羽毛球,傍晚出去散散步等,清新的空气,会为大脑补氧;愉快的散步,会让孩子有个好睡眠,这都有助于减压。

其次,要多和孩子沟通。家长要学会倾听孩子的心声,让他将心里话说出来,这样会帮助他缓解内心的紧张;家长要适时地开导,鼓励孩子,不要摆家长的架子,要像朋友一样与孩子聊天,用幽默的笑话让孩子开心,用拥抱表示爱意等,都是减压的好办法。

最后,为孩子提供清淡而有营养的饮食,让孩子做喜欢的事等,都有助于帮助孩子缓解紧张情绪,释放内心的压力,从而在中考中取得理想的成绩!

家长会
洛龙区第二实验小学 协办
 地址:洛阳新区英才路301号
 电话:0379-65827383

倾听



是一种高尚的教育

周日,去朋友家小坐,见朋友正蹲在8岁的女儿面前,耐心地听她讲着什么。

过了好一会儿,朋友才抽出身来招待我。我问她们母女俩在聊什么,朋友说,她在听女儿聊交友的事。原来朋友的女儿刚转到一所新学校,在交友方面有些不知所措。朋友细致地向女儿了解了班里的情况,然后又听了女儿关于交友的想法,最后,她才给女儿提出了交友的“建设性意见”。朋友说,现在的孩子都很有思想,办事有自己的“套路”,父母若是不了解他们的“套路”瞎指挥,不但收不到预期的效果,还会伤了孩子。

我很赞赏朋友的这种教育方法,从中悟出了一个道理:倾听,也是一种高尚的教育。

谈到教育孩子,很多家长都能说出个一三来。然而在现实生活中,很多家长却犯了一个通病:对孩子颐指气使——语气里常常带有“命令”的成分,行为上常含有“武断”的倾向。

兵法云:知己知彼,百战不殆。家长若想对孩子施教得法,就必须“对症下药”,了解孩子的心里所想、所急、所盼、所恼、所忧,只有全面了解孩子的内心世界,才能有针对性地对其进行教育、规劝或指导,也只有这样才能收到事半功倍、立竿见影的效果。

现代孩子的心灵世界很广阔,他们的内心需要也多种多样。作为父母,必须蹲下身去,多与孩子促膝谈心,倾听他们的内心呼唤。只有这样,孩子才会拿父母当朋友,与父母产生亲近感,进而乐于对父母讲真话、讲实话。那种不问青红皂白、高高在上的“长者至尊”式教育,不但不能使父母走进孩子的内心世界,弄不好还会激起孩子的反感甚至是叛逆情绪。

孩子作为生命个体,是需要尊重的,而倾听,则是对孩子的一种无声的尊重教育。(刘锴)

教孩子学会感恩

□冯海鹏



宽容、支持、鼓励以及对他们生活学习上的指导等才是真正的“恩”。孩子内心也有无意识的区分,对于这样的“恩”孩子是领情的。前几天,儿子所在的班级要外出郊游,让孩子们相互结对子,我儿子和一个要好的女同学结成二人小组,看着儿子嘴唇上毛茸茸的胡须,我的第一反应便是,儿子是不是和这个女同学早恋了?但我还是不动声色地问:“你和她结成小组,她一定很优秀吧?”儿子一笑:“那是,她很会照顾人的。”“那你俩关系一定很好!”“是啊,我得辅导她的功课呢!”一边和儿子谈论,一边帮儿子整理外出的物品,我甚至还给他准备了几张报纸,免得他俩坐脏了衣服。帮完儿子后,儿子看着我,突然感动地说:“妈,你真好!”我知道,儿子这时候的一句“好”才是真正的发自内心的感恩啊。

所以,作为家长,别抱怨孩子不懂感恩,只要我们转变固有的观念,认清什么是真正的“恩”,在生活中和孩子们做共同的成长者,孩子自然就能学会感恩。

一段时间以来,儿子总表现出对我的不满,动辄顶嘴发怒。面对儿子的表现,我心里十分难过,都说现在的孩子叛逆,但最起码应对父母存有感恩之心吧!问题到底出在哪里呢?反思良久,我找到了问题的症结所在,那便是,我们做家长的其实对真正的“恩”的理解出现偏差。

日常生活中,我总是把“我生你养你,供你吃穿,起早贪黑给你做饭”的话挂在嘴边,其实,细细想来,对于孩子来说,这不是真正的“恩”。哪个家长不是这样做的?又有哪个孩子不是这样享受的?这其实是家长应尽的责任和义务。

那么什么才是真正的“恩”?对孩子的超出上述本能的爱,对孩子的理解、

父母经
市实验小学教育集团 协办
 网址:www.lyshixiao.com
 电话:0379-63230928
 总校地址:西工区凯旋东路62号

友情原则

□宋殿儒

儿子有个好朋友经常来家里玩儿,可是近来突然不见他们来往了。不行,我得问问他们之间发生了什么事。

“小兵为什么这几天不来家里玩儿?”

“不来正好,谁稀罕这样的假朋友!”面对儿子的态度,我猜他们之间一定发生了什么事,因而慢慢探问。结果儿子说出了原因。

上星期,儿子在班上被班长打了一巴掌,他正要还手时老师进教室了,因而儿子低声对班长发狠道:“你等着,看我怎么收拾你!”于是在放学回家的路上,儿子趁班长不注意从地上捡起木棍向班长打去,就在儿子举起木棍的时候,小兵冲过来拉住了他的手,阻止了这场殴斗。儿子说,班长欺负他时小兵不但没上阵,还在路上阻止他报复班长,这种朋友就是假朋友。

听了儿子的诉说,我思绪片刻告诉他,人在世上要想走向成功,实际上是要靠两个人来支撑的:一个是你自己,另一个就是朋友。朋友就是你的左膀右臂。但是朋友不同于自己,友情也是有一定原则的。接着,我给儿子讲了一个故事。

有两个朋友在沙漠中旅行,途中他们吵架了,一个人还打了另一个人一记耳光。被打的觉得受辱,一言不发,在沙漠中写下:“今天我的好朋友打了我一巴掌。”

然后他们继续往前走。到了沃野,他们决定停下来休息,去不远的水潭里洗洗,结果被打的那个差点儿淹死,幸好被身边的朋友救了。被救后,他就拿了一把小剑在石头上刻了一行字:“今天我的好朋友救了我一命。”

一旁的朋友好奇地问道:“为什么我打了你以后你要写在沙漠上,而现在我救了你你却要刻在石头上呢?”

他笑笑回答:“我觉得当被一个朋友伤害时,要写在易忘的地方,风会负责抹去它;相反地如果被朋友帮助,我们要把它刻在心灵深处,那样任何风都不能抹去它……”

儿子听了这个故事后,似有所悟,又主动邀请小兵来家里玩儿了。他在日记里写道,小兵才是他真正的朋友,他们今后会像相互依存的左膀右臂,共同协助着走向人生的成功。

好家长
市实验中学 协办
 网址:lysyzx.com
 电话:63228959 63228963



日前,市23中举行了“校园主持人风采大赛”。比赛分为自我介绍、模拟主持、才艺展示等环节。比赛中,小选手们可谓是“八仙过海,各显其能”,有的风趣幽默,有的生动活泼,有的能歌善舞,最终,初二(3)班的王昕冉和初二(9)班的李艺佳并列夺冠。

记者 崔宏远 学通社记者 王丹阳 文/图