

备战高考 家长莫“贩卖”焦虑

本报记者 赵玉洁

随着高考日益临近，在学子们全力以赴备考之时，一些家长变得整日忧心忡忡，焦虑不安。

只要一看到孩子不学习，就担心他浪费时间，没把心思都放到功课上；看孩子奋战到深夜，又心疼他太劳累，怕身体吃不消。面对模拟考试成绩的起伏，家长盲目给建议、报补习班；孩子回到家里，父母小心翼翼，连大气都不敢喘……

你也许想不到，家长的这些“良苦用心”，正换来孩子的“压力山大”。

那么，在剩下的80多天里，家长该如何给予孩子正向支持，避免好心“帮倒忙”？记者走访了沧州市第一中学心理教师团队，请他们为考生家长支支招。



节奏正常 凡事别过度

高考很关键，应该引起重视，但是不要因此打乱正常的生活节奏。心理教师张静提醒广大家长朋友，在和孩子的日常相处中，要避免以下两个过度行为：

唠叨过多 很多家长整天把高考挂在嘴边，总用“要为父母争口气”之类的话来教育孩子，还不时以“别人家的孩子”来激励。这种种话语，带来的不是动力，反而会让让孩子感到不被信任，产生压力和反感情绪，甚至因此和家长争吵。

对孩子表达关心要看准时机，适时适度，可以选择在他们休息、放松，心情比较好的时候；嘱咐一件事最好不要重复两遍以上。

如果能够变唠叨为倾听，那更是技高一筹。家长不妨抽空带孩子散散步，和孩子聊聊天。和孩子聊天的时候，如果孩子向你诉说困难或压力，可能只是一种情绪的宣泄，是对您的信任，并不意味着马上要解决。这时候您需要做的是，多贡献耳朵，当个好听众。如果您还想说话，不如给孩子讲讲笑话，彼此都放松一下心情。

关怀备至 在孩子学习时轻手轻脚地走进房间，一会儿送牛奶，一会儿送水果；密切关注孩子的一举一动，稍有风吹草动就立马警觉；除了学习，什么也不让孩子做，家长甚至请假在家“陪读”。殊不知，这种关怀备至，其实已形成一种打扰。

应给孩子营造一个平常的学习环境和宽松、自然、愉快的家庭氛围。学习不仅仅是看书，休息也不仅仅是睡觉。可以让孩子在学习之余做一些力所能及的家务，或是听听音乐、做做体育运动，这样不仅可以放松心情，对成长也有好处。孩子受到家长从容、淡定情绪的感染，也会泰然处之，以平常心去应对高考。

信任孩子 有求再相助

高考是孩子人生中一个重要担当，这个担子他们必须自己挑起来。

心理教师高苗苗建议，作为家长，要分清与孩子的界限和责任。学习是孩子自己的事，要让他学会负责。当家长把这份责任还给孩子的时候，孩子反而会认真地去思考该怎么办。

要让孩子明白，担当不是空洞的励志口号，是严谨的细节，是具体的行动，体现在切实的学习计划中，体现在奋笔疾书的每一天中，体现在持之以恒的毅力中。

家长要充分信任孩子，及时给予鼓励和肯定。面对模拟考试成绩的波动，不要盲目地给孩子提建议、买复习资料甚至请家教、报补习班，而要在充分协商和尊重孩子意愿的基础上，首先和孩子表明态度——“爸爸妈妈会全力支持和协助你备战高考”；然后对孩子做一些提醒，如“爸爸妈妈觉得你在学习中存在一些问题，提出来仅供你参考。”最后，诚恳地征求孩子的意见，觉得父母怎样配合他学习比较好，让孩子把需求说出来，然后有的放矢地进行帮助，在这个过程中发现了问题再及时和孩子沟通。

顺其自然 淡化“生理期”

高考时遭遇“生理期”，这是很多女孩儿和妈妈们担心的事情。

曾有一位母亲，生怕女儿在高考时遇到“生理期”，她咨询医生得知可以服药调节，就征求女儿的意见。本来女孩儿没把这事儿放在心上，觉得没有必要。但是，耐不住妈妈软磨硬泡，最终答应，从考前两个月开始服药。第一个月有效果，第二个月却造成了内分泌紊乱。

女孩儿原本没当回事，这下却成了一块“心病”。妈妈也后悔不已，这可真是“好心办了坏事”。

对此，心理老师郭莹莹建议妈妈们，尽量淡化“生理期”，顺其自然。对于大多数女孩儿来说，生理期时身体会有轻度的不适反应，这是正常的。保持轻松愉悦的心情，才是科学的应对之法。



陪孩子读出更好的自己

——记河北省岗位学雷锋标兵、市路华小学教师孔令华

本报记者 赵玉洁 通讯员 马红

“不务正业”的老师

在日常教学中，孔令华非常注重培养孩子们的阅读兴趣。从一年级开始，她就陪孩子们一起读绘本，还时常给他们推荐优秀的课外读物。

没想到，一些家长因此对孔令华颇有意见，觉得她“不务正业”。还有的孩子想读老师推荐的书，却遭到了父母的拒绝。

有个男孩儿从小不喜欢阅读，在孔令华耐心的引导下，孩子逐渐有了兴趣，爱上了读书。但是，上初中后，孩子的妈妈打电话给孔令华，让她帮忙劝劝儿子，别再读课外书了，把时间都用到文化课的学习上来。

孔令华越来越深切地感受到，如果家长的教育观念不更新，非但无法为成长助力，还会束缚孩子前行的脚步。

为此，2017年9月，当再次接手一年级时，孔令华专门为家长们开设了一个辅导班。每周四下午放学后，家长们就会聚集在教室中，和孔令华一起读书。

《瞬变》让家长们意识到，任何事物都是可以改变的，从而树立起提升自我和改变孩子的信心；《刻意练习》《认知天性》和《正面管教》，告诉家长们怎样与孩子进行有效的沟通交流，给予他们鼓励和前进的动力；《关键期关键帮助》和《培养孩子的社会能力》教给父母们要顺应孩子的生长和发展规律，抓住培养孩子能力的最佳时机。

6个星期，6本教育书籍，为家长科学地教育和引导孩子指明了方向，提供了方法。

从读不进去到手不释卷

2017年暑假，孔令华在全年级开展了亲子阅读活动，50多个家庭参与其中。

在每周一次的讲座上，孔令华教家长们如何与孩子共读绘本、怎样做读书笔记、为孩子选择和推荐书籍的方法……

回到家里，家长们用get到的新技能，陪孩子度过了一段又一段温馨惬意的亲子阅读时光。

小琪之前一听老师布置阅读作业就头疼，看到书上满页的文字急得直掉眼泪，妈妈读他也听不下去。在亲子活动中，他听孔令华讲的绘本故事《花格子大象艾玛》，一下子就喜欢上了这种文字少、图画精美而且情节生动的故事书。

从此，小琪在妈妈的陪伴下，每天都要读上几本绘本。在最终的展示活动中，小琪和妈妈、哥哥一起为大家奉上了一幕

精彩的绘本剧，无论是讲述还是表演，小琪都充当了主力。

像小琪这样的例子，在孔令华这里不胜枚举。

曾有一位妈妈向孔令华求助，说孩子只喜欢读与恐龙有关的书，对其他书籍都不感兴趣。孔令华给这位妈妈的建议是，尽可能多地给孩子买与恐龙相关的书。读着读着，孩子就发现，书中所讲的内容他大都已经知道了。这时，孔令华又引导孩子阅读与动物相关的书籍，从百科类到沈石溪的动物小说，再到经典名著《昆虫记》，这个孩子渐渐成了动物方面的“小专家”。前几天，孔令华找到他商量：“你看，春天到了，你帮我出出主意，种些什么东西合适呢？”带着老师的这个疑问，孩子又开始涉猎植物方面的内容。不知不觉中，孩子的阅读范围得到了拓展。

一手领着学生 一手拉着家长

2020年初春，疫情阻断了师生们面对面的交流。孔令华充分利用网络平台，在“我爱读书”阅读群里坚持每天带学生朗读；在“一起背起来”群里，大家每天背诵一首古诗，背完了小学和初中必背古诗词，又开始背诵《千家诗》；在“妙笔生花”写作群里，她陪着孩子们每天练笔，持之以恒。每一段诵读、每一篇

习作，孔令华都一一过目，给予鼓励和指导。

不仅如此，孔令华还抓住家长居家的机会，在正常网课之外，专门录制了“微课”，和家长们共读《用阅读教育孩子》这本书。

整整40天，家长与孩子一起上网课，在收获先进的教育理念和方法的同时，更身体力行地为孩子做出了认真学习的榜样。

如今，孔令华依然秉持着那份初心，一手领着学生，一手拉着家长，在阅读的道路上陪他们去遇见更美好的自己。



校园快讯

水月寺小学

捐出压岁钱 救助伤残鸟

本报讯（赵玉洁）日前，水月寺小学举行了“捐出压岁钱，救助伤残鸟”爱心义卖活动，孩子们积极参与到环保活动中，用力所能及的方式表达关爱，亲身体验奉献和给予的快乐。

在学校的倡议下，孩子们把自己的闲置物品、心爱之物甚至珍藏的经典书籍都带来了，还画好了精美的义卖展板吸引“顾客”。大家纷纷慷慨解囊，在买到心仪物品的同时，绿色环保、爱鸟护鸟的种子也在孩子们的心中生根、发芽。

此次义卖活动共筹集善款4334元，这些善款将全部捐献给沧州市野生动物救助中心，用于救助受伤的鸟儿，帮助它们重返蓝天。

作为河北省绿色学校，水月寺小学已经连续16年组织学生举办这一公益活动，累计捐款4万余元，救助放飞康复鸟百余只。

解放路小学

触摸身边暖意 凝聚公益力量

本报讯（赵玉洁）伴随着春日的暖阳，解放路小学第五届校园公益节如期开幕。

沧州红心志愿服务队受邀来校，志愿者们代表为同学们讲述了公益服务中一个又一个暖心故事。一句句真情的述说，一个个感人瞬间，让孩子们明白了做公益需要不计得失的无私奉献，更需要不言放弃的默默付出。“解放路小学红心志愿服务队分队”也在本届公益节上正式成立。

如果说红心志愿服务队的无私大爱是浩瀚的海洋，那解放路小学和沧家长志愿者则像温暖的阳光，照耀着每一个学子。风霜雪雨他们从未缺席，严寒酷暑他们依然坚守。截至目前，承担过学校门前交通疏导任务的家长护幼志愿者已达3600余人次。

赶有标尺，学有榜样。本届公益节，还表彰了2020年度“优秀和善教师志愿者”和“十佳和美学学生志愿者”。教师志愿者在疫情面前迎难而上、勇于担当，用实际行动诠释了志愿者精神；和美学学生志愿者在日常校园生活中无怨无悔、默默付出，成为校园最靓丽的一道风景。

活动接近尾声，公益服务的号角再次吹响。新增的3个校园公益岗吸引了众多同学踊跃参与。

“尽己所能，不计报酬，帮助他人，用行动践行志愿精神！”孩子们宣誓的童声回荡在校园上空。

上海路小学

争做护绿小卫士 传播环保正能量

本报讯（赵玉洁）一年一度的植树节如约而至。为进一步增强学生自觉保护环境的意识，营造共同参与环境保护的浓厚氛围，上海路小学开展了植树节系列活动。

各中队通过植树节主题班会，宣讲植树造林的好处，传播保护绿色家园的正能量。

“绿叶是裙，花朵是衫，穿上它，地球妈妈更加婀娜多姿。”孩子们开动脑筋，拿起画笔勾勒出心中的碧水蓝天，与爸爸妈妈共同设计感恩树，表达自己植树护绿、低碳环保的愿望与决心。

这些护绿小卫士回到家里纷纷播下种子，用心浇灌，用爱守候，观察植物的成长过程，期待收获芬芳。同时呼吁身边人从日常点滴做起，低碳生活，为环保贡献一份力量。