



面临大考,孩子学习节奏紧张,家长如何当好助力? 多用积极语言 减少刻意进补

●对即将面临中高考的初三、高三毕业生来说,这个学期的学习节奏比较紧张,家长担心孩子因为在模拟考试、冲刺复习之间“切换”而压力倍增,面对起伏的成绩而情绪波动,家长内心关切,却不知如何当好孩子的助力,更好地陪伴孩子迎接考试。

讲述:孩子冲刺备考,父母紧张到不会说话

还有两个月就要高考了,小方的复习也进入冲刺阶段。他每天早上不到6点就起床看书,早饭后去学校上课、做题,回到家后学习到深夜。到了

周末,他还要去上冲刺班。随着高考日期的临近,小方的学习节奏愈加紧张,而小方的父母比孩子还要紧张,每天忙忙碌碌围着孩子转,说话也小心翼翼的,看着孩子平静如常的面容,他们心里倒犯起了嘀咕。

小方的妈妈秦女士说,孩子快高考了,我们现在的心情比当年自己高考还紧张,加上这个学期开学比较晚,复习和各种考试的时间安排紧凑,我们觉得孩子的压力会更大。现在英语首考结束了,紧接着就是“一模”和“二模”,看着孩子每天看书、做题,话比以前少了,我们了解一下他的学习状况,帮他总结一些考试经验,激励他克服困难,却又担心孩子会不耐烦,所以心情还挺紧张的,不知道如何开口。

讲述:协助做好考试总结,尽量不说评价话语

和平区心理健康教育及家庭教育领衔团队专家、耀华中学李晓珊老师说,现在距离中高考不到一百天,孩子们面临高强度复习冲刺的挑战和多次模拟考试的检验,家长此时不应该只当细心周到的“后勤部长”,更应该是孩子心态的“定盘星”,给孩子最好的精神助力。

李晓珊老师建议,临近大考,考生们如果跟着老师的安排稳定复习节奏,并通过模拟考试和专项训练总结经验、查漏补缺,日常学习按部就班,非常有秩序感,那么家长就不要担心孩子会产生过度焦虑的情绪。在这段时间里,家长要用积极的话术鼓励孩

子说出自己的需要,尊重孩子的想法,就是给孩子最好的助力。首先,家长积极的心态和温暖的话语会激发孩子愉快的情绪。当孩子面对复习难点或成绩的起伏时,家长一定要控制自己唠叨的冲动,不要给孩子做点评,更不要给孩子定位次、下结论以及做“负面链接”。其次,家长不要侃侃而谈自己的经历和过去的经验,多关注当下孩子的需要。建议每次考试后家长跟孩子一起总结心得,多肯定孩子的努力和进步,找到缺漏和可以突破的方向,让孩子感觉家长是在跟自己沟通,而不是评价得失。最后,家长要避免给孩子特别的“供给”,包括情绪和饮食上,都不要有特殊照顾,温暖而自然的陪伴,更有利于孩子全力以赴地备考。

文 贾林娜

扎实基础知识 攻坚核心模块 关于中考数学备考的几点建议



天津外大附校
刘丽

距离中考还有两个多月的时间,同学们要在扎实基础知识的基础上,对核心模块进行重点突破,做到高效提分。

一、明晰命题导向,把握备考核心

1. 基础回归教材,核心考点全覆盖。试卷70%左右的基础题源自教材例题、习题的变式拓展,聚焦数与式运算、方程求解、三角形全等、统计量计算等核心知识点。

2. 情境化特征凸显,建模能力是考查重点。试题大量融入生活实际、地方特色与传统文化元素。这类题目要求同学们从复杂情境中提炼数量关系,建立数学模型解决问题。

3. 知识融合深化,思维分层清晰。跨模块综合题成为热点,函数与几何、统计与概率的结合愈发紧密,如用坐标法解几何动态问题、结合一次函数图像分析实际问题。试卷难度梯度均衡,中档题侧重知识综合运用,压轴题(24、25题)以图形变换、动态探究为载体,设问由特殊到一般,强调分类讨论、数形结合等思想。

4. 注重规范表达,鼓励思维开放。命题更重视过程性得分,几何证明、函数推导等题型对步骤完整性、逻辑严密性要求提高;开放题增多,意在引导学生灵活表达解题思

路,扭转机械刷题的复习模式。

二、分阶推进复习,抓实备考方法

(一)基础巩固期:筑牢根基,扫清盲区

1. 回归课标与教材:以教材为核心进行地毯式复习,按章节顺序梳理知识点,重做教材例题和课后习题;特别关注教材中“阅读与思考”“数学活动”等栏目,这些往往是中考试题的素材来源。

2. 基础题型过关:聚焦选择前10题、填空前4题、解答前3题及17(1)、18(1)、24(1)、25(1)等基础题型,采用“白开水练习法”,每日限时完成20道基础题,确保准确率达95%以上。

(二)能力提升期:专题突破,强化思维

1. 核心模块攻坚

几何模块:重点训练动态几何作图能力,借助GeoGebra动画辅助分析平移、翻折、旋转等变换规律,总结中点模型、全等模型、相似模型的应用场景,掌握分类讨论的标准与边界。

函数模块:重点训练函数图象的识别与应用、函数与方程不等式的综合、函数模型的实际应用;二次函数在几何最值问题中的应用(抛物线上的动点与直线形成的三角形面积最值问题)。

统计模块:熟练掌握数据整理、概率计算方法,规范答题步骤,确保零失误。

2. 中档题型精准突破:针对11题(旋转综合)、12题(函数综合)、17题(2)(图形综合)、21至23题等中档题,进行分类

归纳训练。每类题型总结2至3种解题通法,通过“一题多解”“一题多变”提升思维灵活性。

3. 错题深度整理:按“知识遗忘型”“方法缺失型”“计算失误型”分类记录错题。每道错题需标注错误原因、正确解法及同类题型拓展,每周复盘1次,重点攻克“会但不对”的细节问题。

(三)冲刺模拟期:实战演练,优化策略

1. 真题模拟训练:选用近五年天津中考真题及优质模拟题,严格按照100分钟考试时间进行限时训练。模拟时遵循“先易后难”原则,标注解题时间节点,如选择填空控制在30分钟内完成,基础解答题35至40分钟内结束。

2. 压轴题分层突破:24题(几何变换综合):掌握动点问题的分析框架,包括化动为静(确定特殊位置)、建立函数关系、确定自变量取值范围、分析函数性质。折叠、旋转、平移等变换问题要抓住变换中的不变量。强化含字母参数的运算练习,熟练掌握特殊三角形的三边关系。多思考在面积计算中的多种可能,可大大提升后续运算的简洁性和准确性。25题(函数几何综合):针对铅垂法、将军饮马、胡不归、瓜豆原理等模型,特殊三角形、四边形存在性,进行专项拆解训练,先掌握单一模型应用,再提升多模型融合解题能力。

3. 应试技巧优化:掌握不同题型的检查方法,如选择题的代入检验、填空题的单位检查、解答题的过程回溯等。

(刘丽,天津外国语大学附属外国语学校数学高级教师,区级学科带头人,曾获第八届全国青年教师优质课大赛一等奖。)

如何与青春期孩子有效沟通

李晶

孩子进入初中后,家长会察觉孩子变得不那么爱和自己交流了。这是因为孩子身心发生巨大变化,同伴逐渐成为他们的重要他人;而且随着孩子激素水平上升,脾气变急,同时有了自己的想法,不再盲目听从家长。对此,家长需要调整跟孩子沟通的方式。

一、多倾听,再开口

有效谈话的判断标准,是谈话对象说得更多,让您能从中获取更多想要的信息,和孩子交流亦是如此。我们可以从孩子感兴趣的话题聊起,不必目的性过强,以此营造轻松愉悦的谈话氛围。然而,有些家长听到孩子的话不合心意,就立刻打断,这会让孩子不愿再开口,这种做法大错特错。家长一定要等孩子把事情完整说完,不要中途打断,做个有耐心的倾听者。您可边听边思考,在谈话里寻找教育契机。等孩子说完,再针对某一点发表看法,如此一来,谈话更具针对性,效果也会更好。

二、多共情,少批评

青春期的孩子,对人和事的判断能力尚在成长中,未必都能尽如人意。很多时候,亲子沟通常以家长的批评收尾,这导致孩子越来越不愿向家长敞开心扉。长此以往,孩子做事缺乏家长引导,容易陷入危险境地。

其实,青春期的孩子渴望得到家长更多肯定。即便他们某件事做错了,只要愿意说出来,家长也应先给予肯定。多与孩子共情,比如分享自己小时候的经历:“我小时候也有过这样的经历,当时我是这

样做的……”如此,能拉近与孩子的距离,让沟通氛围如朋友般轻松。

此外,家长交流时可用商量口吻,少些命令语气。像“这个周末我们去哪儿玩,你给全家设计个游玩路线好不好?”“这件事这样处理会不会更妥当?”用商量代替命令,会让孩子感到被信任,满足他们青春期的心理需求。

三、多尊重,少越界

与孩子交流变少后,一些家长因担心,便偷偷翻孩子日记、查手机、偷听通话。青春期孩子有自己的秘密,不愿分享心事,锁日记、躲房间、手机不离身且防备心重,这很正常。家长不妨把担心化作主动坦诚的交流,跟孩子说:“要是遇到解决不了的事,随时找我,我一直都在。”这远比窥探更能让孩子主动敞开心扉。

除此之外,更希望爸爸们积极投身初中阶段孩子的教育。主动与青春期孩子沟通交流。此时孩子正发展社会属性,父亲在家庭教育中象征着社会属性。男孩子更渴望得到父亲的肯定,女孩子则需要父亲给予更多关怀。

与孩子沟通,绝非一场“速战速决”的说服战,而是一场需要耐心的“双向奔赴”。教育的真谛,就隐匿于“慢”之中。我们要慢一点去倾听孩子的心声,慢一点给予恰当引导,慢一点等待孩子按自己的节奏成长,如此方能收获美好。

(作者系天津市扶轮中学教师,天津市名班主任工作室主持人、天津市优秀班主任、河北区十佳班主任。)