

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

考试之后,如何与孩子聊成绩

【编者按】

又到期末考试时间,每次考完试,孩子的成绩总是牵动着无数家长的心弦。在孩子的成长道路上,学业成绩往往是他们自我认同与外界评价的重要标尺之一,父母对待成绩的态度也一定程度上会影响他们学习的信心。和孩子聊成绩,没有统一的标准模式,父母需要根据自己孩子的特质、性格来调整具体的方式。本期,我们邀请到3位一线教师,一起来聊聊“成绩”这个话题,为各位家长提供一些建议与思考。



资料图片

孩子“考砸了”,家长如何助力

一些家长尤为关注孩子每学期的期末考试成绩,并把成绩作为孩子是否努力、是否优秀的评判标准。成绩固然重要,但更重要的是孩子的成长。当孩子带着沮丧的心情告诉你“考砸了”的时候,家长的反应和应对方式将深刻影响孩子的心理状态及学习动机。

管理情绪,及时疏导

知道孩子考差了,一些家长常常不自觉地出现生气、失望等情绪,会批评、指责孩子,甚至做出各种惩罚行为,引发严重的亲子矛盾。

面对孩子考试失利,家长应保持冷静,避免过度反应。

首先,家长应处理好自己的情绪,不被负面情绪带节奏。家长要全面地看待孩子的成长,认识到每个孩子是有差异的,

有各自不同的优点,从而及时调整自己的心态,客观接纳孩子目前的学习能力和学习水平,避免陷入负面情绪之中,也避免做出冲动的举动。

其次,家长还要观察、理解孩子可能出现的负面情绪,给予孩子足够的空间和时间来表达自己的感受,及时疏导孩子的心理“包袱”。同时,站在孩子的角度换位思考,避免和孩子因成绩问题发生正面冲突,为后续的问题分析营造良好的亲子沟通氛围。

理性分析,合理归因

孩子考试成绩不理想,其影响因素较多,家长应把成绩作为教育分析的工具,客观分析孩子存在的问题或者不足之处,不随意评价孩子,更不能因为一次考试结果就给孩子贴上“失败者”“不聪明”的标签。

作为家长,可以先从自我反思做起,反思家庭氛围、教育管理、家校沟通等方面,从中分析做得好和需要改进的地方,给孩子树立好榜样,遇到问题先从自身找原因。同时,家长可以找合适的时间和安静的环境,与孩子一起客观分析其他原因,如学习态度、学习方式、上课状态、作业情况、复习方法等,从中找出学习过程中的具体问题,便于往后的改进;对试卷中的错题,逐一分析丢分的原因,对知识点进行查漏补缺。

家长应智慧引导孩子的成长,和孩子一起合理归因,共同寻找解决问题的方法。

制订计划,重新出发

期末考试是一个学期的阶段性测评,可以帮助孩子了解学习情况,便于及时查漏补缺和调整往后学习计划等。家

长可以先让孩子根据分析结果自主制订寒假计划,再结合实际,帮助孩子适当调整、完善计划。同时,家长还可以引导孩子主动联系薄弱学科的任课教师,请老师给予一定的意见及建议,更有针对性地制定学习提升策略。

在实际落实的过程中,家长可以与孩子一起阅读,一起查阅资料,一起开展体育锻炼,一起谈谈收获等,让孩子感受到父母的关爱与支持。如果孩子在落实计划过程中存在一定的问题,家长不要急于评价与指责,可以和孩子聊一聊现状,针对目前存在的问题对计划进行调整、完善,做到劳逸结合、张弛有度。

家长应以商量的方式,帮助孩子学会自我管理,并阶段性地进行反思、调整,从中找到更优的学习方法,真正提升孩子的学习内驱力。

■ 成都棠湖外国语学校 袁成

解锁成绩单上的“隐藏”信息

一些家长面对孩子的成绩单时,仅仅着眼于那些简单的数字,其实,成绩单不仅仅是分数的记录,更是孩子成长轨迹的缩影,背后隐藏着更为丰富、多维的信息。作为家长,深入解读这份“密码”,以更全面的视角理解并支持孩子的学习与发展,显得尤为重要。

借助图表直观了解成绩变化趋势

分数不是孤立的数据,家长应和孩子一起将历次考试成绩进行纵向对比,绘制学习情况变化曲线图。这样的过程,能帮助家长和孩子直观看到学习成效的波动,识别出哪些科目或知识点上,孩子在持续进步,哪些则表现出不稳定或下滑趋势。通过分析进步或退步的原因,可以及时调整学习策略,比如增加某一科的复习时间,改变学习方法等。

除了纵向对比,成绩单还能反映出孩子各科之间的横向差异。家长需关注孩子的强项与弱项,理解这些差异背后的原因。弱项有时可能源于基础不牢固,有时则是对该学科的兴趣不足或学习方法不当。通过针对性地加强薄弱环节,如利用假期进行强化训练、参与兴趣小组等,可以有效促进学科均衡发展。

洞悉能力倾向,关注综合发展

分数虽然直接反映了孩子在学习领域的表现,但无法全面衡量孩子的综合素质。家长还应关注孩子与人交往、团队合作、创新思维、问题解决等非学科学习能力的展现,这些能力对于孩子的全面发展同样重要。

某些科目成绩能间接反映出孩子的兴趣所在和潜在天赋,例如,擅长数学的

孩子可能在逻辑思维与问题解决能力方面有较高天赋;在艺术课程中表现出色的孩子则可能拥有较高的创造力与艺术潜质。家长应细心观察,与孩子深入交流,并提供必要的资源和支持,通过鼓励孩子参与多样化的活动,如社团组织、技能训练等,帮助孩子探索兴趣、激发潜能,找到真正热爱并擅长的方向,更好地为孩子的全面发展助力。

做好教育规划,引领个性成长

每个孩子都是独一无二的个体,拥有不同的学习节奏、兴趣偏好和成长需求。家长应根据成绩单上的信息,结合实际情况,与孩子共同设定既符合当前能力水平又具有一定挑战性的个性化学习目标。这些目标既包括短期的提分计划,也涵盖长期的技能培养和兴趣发

■ 成都信息工程大学常乐实验学校 钟银翠

利用假期,帮孩子消除学习“堵点”

期末考试成绩不仅较为全面地体现了孩子一学期的学习成果,也在一定程度上反馈了孩子学业上还需改善、进步的方面。如何合理规划,帮助孩子在假期中提升自己,解决学习“难点”“堵点”?需要家长和孩子一起努力。

高分不“捧”,低分不“罚”

父母对待成绩的态度一定程度上影响着孩子学习的信心。孩子考得好时,家长不能因为高分就“捧”“奖”“扬”;孩子没有考好时,家长更不能因为低分而“棒”“罚”“贬”。家长要树立正确的成绩观念,成绩仅仅是学习过程中的阶段性反馈,它无法全面衡量孩子的综合素质,更不能成为评判孩子是否优秀的标准。面对不理想

的成绩,家长应多一些理解、接纳、鼓励,少一些批评、埋怨、指责,让孩子感受到父母的关爱和理解,帮助孩子树立信心,从而相信自己拥有改变现状的力量,同时,为家长引导孩子假期做好调整计划营造良好的沟通氛围。

家长可以引导孩子,不仅仅“盯”着分数,而是共同梳理、分析存在的问题,对本学期的学习过程进行全面客观的评价,既要看到进步的地方,也要看到不足之处。

合理规划,突出重点

假期不仅是休息、调整的时间,也是孩子愉快的“充电时光”。作为家长,要合理安排孩子的假期生活,做到劳逸结合、

适度、有序。

首先,家长需要根据孩子的实际情况,与孩子共同商量有序又充满弹性的学习计划。在制订计划前,可以让孩子自评,加上科任老师的学情反馈,从而全面评估孩子的优势和劣势,做到心中有数。

其次,家长指导孩子在制订假期计划时要突出重点,有侧重地发力,将学习时间、作业时间、休闲娱乐时间等合理安排,满足孩子的个性化需求。比如,孩子的数学学科较弱,可以在数学学习时间上有所侧重,并分析哪些具体知识存在问题,有针对性地解决学习困难。这样,从学习习惯、学习方法、学习内容、学习时间等方面进行规范调整和统筹安排,从而让孩子学会积极应对。

展,引领孩子在学习道路上既有方向,又不失动力。

孩子的成绩单还能提示家长如何为孩子营造一个支持性的学习环境。比如,发现孩子在阅读理解上有困难,家长可以增设家庭阅读时间,和孩子一起选择适合孩子阅读水平的书籍;若孩子在时间管理上存在问题,则可以一起制订学习计划,培养孩子自律性和时间意识。此外,家长的情绪支持和正面鼓励也不可或缺,它们能够激发孩子的内在动力,帮助他们更加自信地面对学习中的挑战。

透过成绩单,我们可以看到孩子学习旅程中的点点滴滴,作为家长,我们应更加开放和细致地去解读这份“密码”,从中挖掘出能够促进孩子全面发展的宝贵信息,引导孩子成长为更加自信、全面、有创造力的个体。

■ 成都市双流区西航港第一初级中学 黄燕

阶段总结,双向反馈

家长还需引导孩子学会自我管理,与阶段反馈。在与孩子商量并制订计划后,家长要引导孩子学会按照计划落实,学会每天自我总结与评价落实情况,便于次日进行及时调整。同时,家长可以每周一次与孩子共同梳理并反馈本周情况,积极肯定做得好的方面、进步的地方,看到孩子努力的方面,及时给予正面反馈。对于家长发现或孩子自己觉得做得不好的地方,共同分析问题所在,与孩子一起商量解决的办法。

在孩子的成长路上,家长既要当好“规划师”,也要当好“倾听者”“呵护者”,找到适合孩子成长的个性化方法,利用假期让孩子有所收获,为新学期蓄力。

孩子考试之后……

■ 林德华

记得儿子小学二年级的时候,一天下午,儿子放学进门直奔我而来,一脸神秘地说:“爸爸,我们考试了,你猜我考了多少分?”

这就有点难度了,不能猜太低,也不能猜太高,需要跟着儿子的情绪来。猜50分,有点打击人;猜100分,估计能把儿子“气死”。以儿子平时的水平,也就80分左右,所以我得往80分以下猜。“考了78分?”“不对!你再猜。”儿子不屑地说道。

“85分?”“再高点,你再猜。”儿子的声音变得高了许多。

“90分?真的吗?”我带上了惊讶的表情。

“是92分!全班第二名!”儿子几乎是喊出来的。

我抱起儿子原地转圈,夸赞他:“儿子,你太厉害了!有这么大的进步!”儿子兴奋地大笑起来。

我郑重其事地宣布:为了庆祝儿子考试成绩突破90分大关,我们全家外出聚餐。儿子立即手舞足蹈,高兴地喊:“耶!吃好吃的!”

那之后,儿子的学习成绩平稳上升,写作业的积极性也高了。

考试成绩有进步,需要庆祝一下,烘托一下儿子的情绪,让他愿意主动学习;考试成绩退步了,就要安慰他一下,调节儿子的情绪,让他有信心继续学习。

儿子六年级上学期时,一次,期中考试早就考完了,也不见他报喜。我估计是儿子考试考砸了,不好意思说,便也不主动问。

直到周五下午放学,儿子才吞吞吐吐地说:“爸爸,我们期中考试出成绩了,我……我考得不好。”“哦……”还没等我说话,他先“哇”地哭了。我赶忙把儿子搂在怀里,用手轻拍他的后背,说:“没事,没事,一次考试而已。”我安慰了许久,他才嘟囔着说出了伤心的原因:考试没考好,被好几个老师批评了;同桌成绩比他好,这几天一直在他面前炫耀……

我耐心地听着,等儿子的情绪宣泄得差不多了,我又提议外出聚餐,理由是儿子考砸了,必须吃点好吃的来安抚他受伤的心灵。期间,儿子情绪好转,小声地说:“我的心灵也没怎么受伤,就是害怕爸爸妈妈生气、打我。”我说:“不会的。你考得不好,自己已经很难过了,爸爸妈妈怎么舍得打你?”

考试考砸了,孩子已经有压力,特别是情绪敏感的孩子,家长需要适当帮他们缓解情绪、调整心态,让他们轻装前行。

其实,孩子之间智商相差不多,而孩子的情绪高低很大程度上决定着孩子的智力水平能否正常发挥。所以,我认为,作为家长,面对孩子的学习,最重要的是陪伴与包容,调节孩子的情绪,激发孩子的学习积极性、主动性。

助女儿摆脱“积压式”学习

■ 杉杉

女儿的班主任给我发来一张图片,我看到生物试卷上的26分,脑子一阵发懵。满分50分的试卷,这成绩多少有些说不过去。

女儿放学回来,我和孩子爸爸问起她的生物学习是否有困难,并谈到此次考试成绩。女儿说:“我感觉生物比较难学,老师给我们提供了大纲,我看了,但是老记不住。”她爸情绪有点激动,说:“你有没有认真看课本,考的知识不在书里?我前几天就提醒你仔细阅读课本,你有没有读?”孩子爸越说越激动,“有困难为什么不讲?”我赶紧拉了拉他,示意他心平气和地沟通。女儿嚷嚷道:“老师的提纲都是重点,我们复习时都是只看提纲就行了。”我让女儿少说两句,首先要端正学习态度,不仅要看提纲,还要看书。

晚上,我拿起女儿的生物课本,翻阅她试卷上的错题,询问她具体的困难点。女儿边翻书边说:“从第二章消化系统到后面的循环呼吸系统,我都不太懂,看完就忘,还理不清。”看着女儿折了角的一大沓页码,我心头一惊,对她爸说:“首先,我们对生物科目的学习关心不够,我们有责任,但是,你这么多内容学不透又不求助,也不可取,以后可不能再这么‘积压式’学习了。”女儿虚心接受了批评。

我翻阅了女儿的教材,发现教材的内容比较精练,我读了一章节后,也懵懵懂的。于是,我又重新读了一遍,拿出红笔勾画、做笔记,再将几张配图结合在一起理解,这才掌握了七八分。接着,我对照女儿的错题,竟然还是不太确定正确答案。

孩子爸爸与我一同研究起来。只见他读了十来分钟课本,又反复翻到前几页对照,他说:“书里没有一句话是多余的,每句话都要仔细看,要把知识串起来学。”他指着心脏系统结构图,又翻到前面的动脉、静脉知识,给我分析体循环与肺循环特点。我俩依偎在沙发上逐字学习,终于把困扰女儿的三大章节“吃透”了。这时,女儿走过来,说她从网上找了些配套学习的视频,也有帮助。她爸说:“视频很好,但还要以课本为主,精华都在课本里。”接着,他帮孩子详细梳理了相关知识点。这时,女儿改变了之前不耐烦的态度,很有耐心地听着。

那之后,我和孩子爸决定分工合作,“重温”女儿的各种课本,和女儿共同探讨,这样不仅有助于女儿的学习,还有助于我们相互理解,促进家庭和谐。