

“备战中招公益课”再添新内容

心理辅导课、数学课来了

本报讯 由平顶山日报社教育中心推出的“备战中招公益课”已经连续推出了两周，精彩的内容受到学生和家家长一致好评。本周的新安排来了，考生们请关注“鹰城小记者”微信公众号的最新消息，千万别错过。

周五：心理疏导

中招考试前，学生该如何调整心态？本周五晚上，教育中心邀请了国家高级家庭教育指导师李宏照，他将给大家带来“不怕眼前有山，就怕心中无路”线上公益课，欢迎参加。

面对中招，本就有焦虑情绪的中招考生和家家长今年或许更加焦虑。每次孩子模拟考试，家家长都坐立不安，怕孩子学习成绩不稳定，怕孩子考砸了影响接下来的复习。考前，有些学生或许会出现焦虑、紧张、担心、无助，学习动力不足，没有拼劲儿等情况。学生或不能快速调整自我适应新变化，不能平衡学校学习计划与自定复习计划；面对书本上满满的知识点，能拿到的分数拿不全，拿不到的分数不舍得放弃；成绩与水平不匹配，努力与收获不对等，明明一些解题技巧老师说了很多次，可就是不会。

无论是考生还是家家长，此时的情绪可能会直接影响未来的中招成绩。为了帮助考生及时调整心态，以最佳的状态迎接中招，在平顶山日报社教育中心推出的“不怕眼前有山，就怕心中无路”中招公益课上，李宏照将通过一个个贴近生活的小故事带领学生和家家长冲破迷雾，助力考生顺利到达理想的彼岸。

本周五晚上8点，“备战中招公益课”思想篇上线，助你照亮心中前行的路。

周六：解析数学

本周六，备战中招数学专项公益课上



李宏照



席明煊

线，教育中心邀请了市十二中名师席明煊为考生解析“阴影面积”的计算方法。

“老师，本周的公益课排出来吗？”“今晚讲什么课？”从本周一开始，“备战中招公益课”各个微信群的考生就开始咨询课程安排。为了满足学生的需求，平顶山日报社教育中心邀请到了市十二中的名师来为考生进行数学专项的难题解析。

席明煊是中学数学高级教师，平顶山市初中数学名师工作室主持人，现任平顶山市第十二中学副校长。她曾获全国优质课一等奖、河南省名师、河南省教师教育专家、河南省骨干教师、河南省教学标兵、平顶山市拔尖人才、平顶山市学术技术带头人、平顶山市先进教育工作者等荣誉称号。

平顶山日报社教育中心相关负责人说，“备战中招公益课”备受学生欢迎，公益课老师均来自一线，有着丰富的教学经验，为中招考生提供了有效的复习指导。

有需求的考生请关注“鹰城小记者”微信公众号的最新消息。（王红梅）



扫码关注“鹰城小记者”

当线上课程变成线上压力 学生、家长如何减压

本报讯 一场疫情让线上课程成了常态。目前，我市高三已经复学、初三的复学时间也已确定。经历了近3个月的线上课程后，没了新鲜感，学生不认真听课、不认真写作业，家家长忙完工作忙孩子，线上课程压力大。面对这种状况，家家长该如何带领孩子走出困境，听听一线教师怎么说。

南环路小学少先队辅导员黄姗姗：心理疏导，缓和亲子关系

湛河区南环路小学少先队辅导员黄姗姗说，近段时间以来，家家长反映学生在家里上课缺乏自律，自由散漫，不服管教的抵触情绪越来越突出。家家长的批评没用，还引发了各类家庭问题。她建议家家长先调整自己，再通过心理疏导，主动想办法缓和亲子关系，引导孩子在线上课程中成长、进步。

家家长要明确家庭教育的重要性，平时一定要多陪伴、少指责，多监管、少甩锅，多共勉、少放纵。言传身教才是家庭教育的真谛。孩子出现了问题，家家长最好能和孩子坐在一起分析解决，从自身找问题。家家长控制不住脾气时，要及时调整心态，先给自己一个冷静思考的机会，不能在情绪失控的时候做任何决定。家家长尽量做到每天高效“一分钟”：一分钟倾听、一分钟赞美、一分钟鼓励、一分钟矫正、一分钟行动、一分钟坚持等。

目前，除高三学生外，学生的学习仍在线上上进行，家家长要做好打持久战的准备。陪伴是最真情的告白，和孩子一起坚持下去。

湛河区实验小学副校长王晨安：家长引导，尝试打破僵局

湛河区实验小学主抓教学工作的副校长王晨安说，当学生出现厌学的情况时，家家长先要调整好心态。孩子不愿写作业的时候，家家长要静下心来和孩子交谈，转移一下话题，谈话内容最好是孩子感兴趣的，尽量不要涉及今天作业写多少了，还有多少没写之类的。孩子情绪稳定了，家家长可以让孩子打电话问问好朋友的情况，要是别人都写完了，家家长就鼓励孩子写完作业再休息。其次注意劳逸结合。孩子不想写作业的时候，不要再逼他继续，可以让孩子在室内做些体育锻炼，或帮大人做些家务，或让他给亲朋好友用微信聊聊天，缓解一下学习的紧张情绪。还有一点也很重要，就是制订科学的作息计划，今日事今日毕。按照计划执行，半小时能完成的作业，决不拖延一个小时。完成任务的，家家长可适当奖励，完不成的要给予小惩罚。

东风路小学教导处主任刘曼丽：活跃氛围，丰富学习生活

湛河区东风路小学教导处主任刘曼丽说，在停课不停学期间，孩子长期在家听网课，时间久了，很容易出现烦躁情绪，这是正常现象。为了缓解和消除孩子的负面情绪，家家长可以和孩子一起制订一些有效的体育锻炼项目，如踢毽子、跳绳、做操等；支持和鼓励孩子做自己喜欢的事。每个孩子都有自己的爱好，比如说写字、朗诵、绘画、唱歌等，让孩子享受这个过程，从中找到自信、陶冶情操、愉悦身心。在陪伴孩子的过程中，家家长要注重营造轻松温馨的家庭氛围。家家长要调整好自身状态，内心平和、有正能量才能更好地鼓励孩子，和孩子做一些轻松有趣的亲子活动。良好的亲子关系不仅可以给孩子增加克服困难的勇气和力量，减少学习带来的烦躁，还能提升生活质量，为孩子提供一个良好的学习环境，提高学习效率。

平顶山日报社教育中心有关负责人说，听到这么多一线教师的建议，希望对家家长有所帮助，陪伴孩子一起成长一起进步。（王红梅）

捐助防疫物品 助力学校开学

卫东区平马路小学学生梁熠辰把口罩交给校长胡忠慧。得知学校的防疫物资还在筹备，为支援学校工作，助力小伙伴们早日开学，平马路小学二（1）班学生梁熠辰和家人采购了84消毒液、酒精免洗洗手液、酒精消毒湿巾、医用口罩等防疫物品。近日，梁熠辰和爸爸妈妈一起把这些防疫物品交给学校。

学校供图



爸妈的爱和孩子的爱有何区别？

小记者采访系列活动邀您参加

本报讯 平顶山日报社教育中心近日推出了“爸爸妈妈眼中的我”和“我眼中的爸爸妈妈”小记者采访系列活动，请小记者和家家长积极参与，重新思考定位亲子关系。

活动上线受关注

“你要是不听话，我就不喜欢你！”“你要是不好好学习，我就不要你了”……听到这些话，家家长们是不是觉得有些耳熟。家家长到底是喜欢孩子学习成绩好，还是乖巧有礼貌，抑或是勤快温顺有孝心。

“不要爸爸妈妈行不行？”“不行！”“爸爸妈妈老是打骂你，你还要我们吗？”“要”……无论什么时候，孩子的答案都是肯定的，没有任何犹豫，他们对父母的依赖和信任是无条件的，对父母的爱也是无条件的。

本周二下午，该活动推出后，就受到小记者和家家长的关注，次日中午点击量突破1700，并有多位家家长留言。“我们到底是爱分数，还是爱孩子？”“孩子眼中的父母估计像只猫，总是喜欢挑剔”……答案到底是什么，让我们从小记者和家家长录制的采访视频中寻找答案吧。

采访宝典送给你

活动要求分别以孩子采访父母、父母采访孩子的形式进行，录制5分钟左右的视频。教育中心工作人员为大家准备了采访宝典。

小记者和家家长可以提前列好采访提纲，如小记者可以问父母：“我出生时您对我的期望是什么？现在的期望改变了没有？”“爸爸妈妈您爱我吗？具体爱我哪些地方？”“如

果我调皮捣蛋，学习不好，您还爱我吗？”“我最让你们伤心的事是什么？”“我最让你们自豪的事是什么？”“如果满分十分，爸爸妈妈给我打几分？”家家长可以提问：“你爱爸爸妈妈吗？”“如果爸爸妈妈对你发了脾气，你还爱我们吗？”“如果爸妈满足不了你的愿望，你会抱怨吗？”“如果满分十分，你给爸妈打几分”……

平顶山日报社教育中心有关负责人说，这是一次最真实的采访，没有底稿、没有彩排，采访内容直击被访者的内心。通过本次采访，也许会引发家家长对现有家庭教育观念的反思与重新定位。小记者和家家长也可以把采访过程中的感悟写下来，一起发给我们，我们将在“鹰城小记者”微信公众号进行展示。（王红梅）