

期末季 家长该怎样督促孩子复习

又到了“期末季”，很多家长反映自家孩子总复习阶段学习效率低，面对即将到来的期末考试感到焦虑。其实，不仅是孩子会感觉焦虑，不少家长也在为孩子期末的事苦恼。期末复习阶段如何有效利用时间？如何提高复习效率？家长如何做好后勤工作，更好地引导孩子按部就班复习？今天，我们就来一起看看吧！



家长这样助力孩子复习

创设良好学习环境 创建一个安静的学习环境，以便让孩子集中精力复习。有些孩子喜欢一边玩一边复习，为了帮助他们改掉这个坏习惯，家长应该给孩子树立好榜样。

合理制定作息时间表 让孩子明确什么时候可以尽情地玩，什么时候必须专心学习、复习，养成劳逸结合的好习惯。

不指责、不抱怨 如果发现孩子的复习方法有问题，家长切不可过分指责，当务之急是想办法帮助孩子改善复习的方法、提高复习效率和复习效果。

万万不可代替孩子 当孩子遇到不会做的题目时，与其直接给出结果，不如用循序渐进的问题引导他们自己找出答案。很多时候，孩子无法解答一道题的原因仅仅是因为没有充分理解题目的意思。

通过这种方法，孩子学到的就不仅仅是一个答案，而是找出答案的解题方法和思维方式。

查漏补缺，对症下药 时间紧，任务急，孩子也开始着急了，于是实施起“题海战术”，利用最后的时间狂刷题。

其实，这并不是良策。一味刷题，孩子根本就找不到自己的症结所在，只会导致重复做题，不会的还是不会。

学习就好比一桶水，水桶就好比孩子的大脑，里面的水就是孩子学习的知识。如果水桶有很多漏洞，任凭再努力往里装水也装不满。而学习就是一个装水的过程，只有把漏洞补好了，才能蓄住水。

期末复习，最好是花点时间进行查漏补缺，对症下药。把之前的考试试卷翻出来，把其中的重要题型和易错题型再认真做一遍；把自己整理的错题本再过一遍，及时梳理还不懂的知识点；找到自己薄弱的章节，直接学习、复习和检测小节。只有找出不足并持续改进，才能让孩子在期末考试中不留遗憾。

四个方法帮孩子克服考前焦虑

什么是考前焦虑 期末考试前，孩子难免会有焦虑的心情产生。考前焦虑，是一种普遍存在的情况。

1、考前看不下去书，总想干别的事情，给自己找各种理由不复习。2、紧张、担心，总是觉得自己会失败，尤其容易想到以前考试的状态。3、快到考试情绪就特别暴躁，一有不顺心的事情就发脾气。4、过分重视考试结果，考得好就特别高兴，考得不好就特别沮丧。5、出现呼吸加快、心慌、胸闷、恶心、面色苍白、尿频尿急等情况。

如果孩子有以上5种表现，那就要注意，有可能是出现了“考试焦虑症”。怎样帮助孩子克服考前焦虑呢？

家长的心态影响孩子的心态 教育路上，一定要培养孩子积极良好的心态。这样他才会正确看待挫折，有效释放压力。

家长的心态影响孩子的心态。期末复习期间，别给孩子太大的压力，要善于发现孩子的长处，鼓励孩子努力做最好的自己。

告诉孩子：始终以平常心看待考试。努力第一，成绩第二，只要脚踏实地，这次比上次有进步就好。

减少催促，不要过分指责 家长平时不关心孩子的学习，到了期末才开始催促孩子复习。这时发现问题，然后指责孩子。这些都会进一步催化孩子的焦虑。

当务之急不是催促、指责与抱怨，而是想办法帮助孩子解决问题，改善方法，提高效率。

加强与孩子的沟通交流 最好在复习之余，抽出一些时间，陪孩子出去走一走，聊一聊心里话。了解孩子遇到什么困难，有怎样的压力，压力从何而来等等。只有完全了解孩子，才能有针对性地帮助孩子。

经常肯定和鼓励孩子 越到期末，孩子的自信心就越弱，正因为自我怀疑，才会出现焦虑。

家长要学会肯定孩子，多鼓励，让孩子保持乐观自信的学习态度，从而告别焦虑情绪。

这些复习方法更高效

做好复习计划 统筹期末复习总体情况，按学科划分、归类，再根据自己的能力情况做计划。背诵、听写类的可以安排在课间和同学一起进行；朗读可以安排在早晨进行。如此规划出一个比较科学的复习计划，那么各科目的复习任务也就迎刃而解了。

番茄时间法 能不能看得进书不在于看多久，而在于有多专注。手机、社交都可能分散注意力。

使用番茄时间法，以25分钟为单位，强迫自己至少保持25分钟高度集中注意力，之后休息五分钟。番茄时间法就是一个训练，从25分钟的专注做起，逐渐升级到保持一小时、一上午的专注，这样看书也会更有效率。

思维导图法 复习要重视背诵，背诵的关键在于框架。尤其是背诵量很大时，只默读或者只背诵其实都是不够的，还需要最终落实在纸上。在检查背诵效果时用思维导图法。每个词画一个思维导图出来，不仅能节省时间，还能把知识点和框架在头脑里又梳理一遍，从而提高背诵的效率。

任务分解法 根据一定的原则，把要完成的整体复习工作分解成若干个小任务，再把小任务分解成更小的单元任务，然后逐个击破，这样更容易完成复习工作。需要注意的是，每天在完成既定任务后可以给孩子一点奖励，以激发学习动力。

总之，我们要根据孩子的实际情况，采取高效的方法，帮助孩子克服焦虑心理，让他们以轻松的心态、旺盛的精力投入到期末复习中。

(来源:《燕赵都市报》)

租房养宠毁家具 退租后才发现能赔吗

案情回顾 于某大学毕业后承租了李某的房屋，居住期间他在屋内饲养了宠物猫。退房验收时，由于真皮沙发覆盖有沙发罩，中介公司并未及时发现破损情况。李某在实际收房时发现沙发存在大面积的抓毁情况，诉至法院要求于某赔偿沙发购置款7999元。于某辩称，其与李某是合同关系，房屋已经过中介公司验收。虽然居住期间确实有饲养宠物猫的情况，但退租时经中介公司查验未提出问题。于某认为，合同终止后如果有任何疑问是房主和中介公司之间的事情，非属其自身问题。法院最终判决于某赔偿1500元。

法律提示 法院审理后认为，依法成立的合同，受法律保护。当事人应当按照约定全面履行自己的义务。本案中，李某与于某形成了房屋租赁合同关系。根据合同约定，承租方在租赁房屋期间，应当妥善保管房屋内的附属物品，如果发生损坏应当承担相应的赔付义务。根据庭审查明的事实，于某在租赁房屋期间饲养了宠物猫，其抓挠行为导致沙发破损，现李某主张赔偿具有事实和法律依据，法院予以支持。因双方均认可房屋交接时，屋内沙发覆盖有沙发罩，中介公司交接时未能发现沙发有破损合乎常理，对于某的抗辩意见，法院未予采纳。

关于具体的赔偿金额，由于李某未能提供购买记录、发票予以佐证，法院参照同类沙发的一般市场价格，考虑沙发已经使用一定的年限，最终酌定于某赔偿沙发损失费1500元。

承租人在租房时应仔细查看租赁合同，如果合同中明确禁止饲养宠物，应严格依照合同约定，否则将有承担违约责任的风险。如租赁合同无相关的禁养约定，有饲养宠物需要的，应提前告知房东，并征求其同意。入住后，租客应尽到审慎管理义务，对物品做好防护，避免出现宠物损坏物品。

对于出租一方来说，如果排斥租客在出租屋内饲养宠物的，应在租赁合同中明确约定，并告知租客。另外，房东或中介在验收房屋时，应全面、细致查看屋内物品毁损情况，一经发现问题，及时和租客反馈，促进问题的及时解决，避免后期产生纠纷。

(来源:《北京日报》)