

小考，家长可以这样帮孩子减压

1. 家长摆正心态 同时帮孩子调整心态

这类孩子平时学的不错，但可能一到考试就会紧张，个别的孩子现在已经开始紧张了。其实，家长最好根据孩子的进步情况来评价孩子这学期的表现，而不是以成绩作为唯一依据。另外，别提过高的目标，也别讲一些消极的话。毕竟考试不是目的，是孩子对自己学习查漏补缺的一种手段，只要孩子尽力了就行。

2. 提醒孩子跟上老师的节奏

不要再安排孩子做过多的试卷，对于期末考试的内容、题目类型以及难易程度，任课老师较熟悉，也较清楚孩子易出错的是哪些知识点。家长要提醒孩子，用心听课，尽量按照老师的复习计划进行复习，这样才会收到事半功倍之效。

3. 学会把书读薄 知识形成体系

通常情况下，家长可以和孩子一起做口头回顾复习。家长拿着书，看到书的目录，让孩子过电影般地回顾一学期的所学，口头表述本学期的单元数、单元主题、单元重点；二是书面整理，画“知识树”，把学过的主要内容、重点知识、难点知识标识在“知识树”上，“反复几次后，一学期的知识可能就只有简单的几条或者几个公式了，这就是把书“读薄”了。

4. 制定时间规划 保持优势科目

和孩子定个简单的复习计划，除了完成老师布置的家庭作业外，每天晚上重点复习哪一部分知识，大约用多长时间，如何复习，让孩子按照计划进行，提高复习效率。有些孩子偏科，不要期望利用这两周的时间就能解决，可以放在假期中帮孩子慢慢补上。

5 . 注意劳逸结合 做好后勤保障

晚上，家长要督促孩子按时睡觉，即使没完成任务，也要强制孩子休息，不能开夜车。

周末，孩子复习累了，可以安排孩子外出打打球、散散步，不要连续作战。