

## 在孩子考试时家长能够给予的支持

每一个家长都希望自己的孩子在一些重要的考试中能够竭尽全力地考到最好。然而我们有一些建议可以让你在考试期间帮助自己的孩子：



■ **保持你的日常生活规律。**专家指出孩子在日常生活中如果出现了巨大的变化会有可能对学生在学业上造成负面的影响。这对一些年纪小并且已经习惯了自己的作息与饮食时间和规律的学生来说是更有可能发生的。

■ **帮助你的孩子为考试做好准备** 保证让学生得到一个良好的睡眠，吃到一份营养丰富的早餐及保持一个正面的态度。

■ **鼓励自己的孩子尽全力做到最好。**对孩子的考试表现给予一些语言上的鼓励以及保持一个正面的态度会帮助学生冷静下来并避免在考试期间紧张。如果你对自己孩子的考试表现体现出紧张与担心，那么你有可能会对她发出一些负面的信息，例如你觉得她没有能力或没有做出充分的准备。

■ **确保你的孩子在考试的这几天里准时到校。**每天准时到校是非常重要的，尤其是在考试期间，当学生们有机会能够“展示自己所学过的知识”。

考试完毕后，告诉孩子你很高兴她已经尽全力做到了最好。你的鼓励会帮助孩子汲取信心并鼓励她做到最好。

■ **如果有一些特殊的原因并有可能影响孩子的考试表现，请联系你孩子的老师。**

孩子或家长生病或者家庭危机等原因都有可能让一个孩子在考试时发挥失常。请将你的忧虑告诉孩子的老师。

■ **熟悉你孩子年级的考试时间表。**你可以通过学校网站或者联系孩子的老师来找到这个学年的考试时间表。请记住，虽然学校保留了很多学日以用来考试，但是每天只有很少部分时间是用来考试的，大约一到两个小时。



谷内郡公立学校（Gwinnett County Public Schools）

437 Old Peachtree Road, NW, Suwanee, GA 30024-2978 • 678-301-6000 • [www.gwinnett.k12.ga.us](http://www.gwinnett.k12.ga.us)