



新高三生和家长 这份心理调适指南请查收

高三学生努力适应高三模式

据李艳娟介绍,首先,9月到11月,在这连续的几个月里,学生刚刚进入高三,都希望自己能够尽快适应高三的节奏,找到高三的高效状态,所以都会调整自己的身心状态,进入到“高三生”这个角色中。他们普遍对学习有着积极的计划和期待,憧憬着通过自己不懈的努力,使学习成绩在总复习阶段能够有质的飞跃和提升。

同时,由于高考迫近而来的压力和焦虑越来越明显,但此时高三生的心理压力与焦虑都是在

可控范围内的,这样的焦虑和压力往往会促使他们尽快地进入高三状态。

值得注意的是,11月份中旬以后到次年1月份,高三学生面对考试的次数会多起来,这些考试反馈给学生的成绩起伏,也必然会引起学生心理状态和情绪上的起伏。再者,每个人的情绪和精力状态都有一定的起伏周期,经过长时间的努力却没有达到预期的学习效果,必然会让很多学生从最初的积极主动期进入到疲劳

烦躁期。此时,学生会有很多不同的表现:如对人际关系中的一些小事耿耿于怀,会介意一些平时根本不会在意的问题;处理起一些小事会犹豫不决、瞻前顾后、患得患失,不够自信;总觉得在学习上受到很多环境因素和人为因素的影响,并且自己无力改变;对自己的学习效率不满意,看到别人投入专注学习时自己更容易心慌意乱,常觉得只有自己状态不好,周围很多人都比自己状态好;变得易激惹,没有耐心……

关爱心灵

□本报记者 王璐

即将进入新学期,对于高三学生来讲,他们会在在这个学期有一定的心理变化。针对这样的心理变化,作为陪读的高三家长该怎么做才能更有利于学生保持稳定的情绪和良好的学习状态呢?对此,记者采访了呼和浩特市第一中学学生发展指导中心主任李艳娟,请她来帮大家支支招。

面对学生出现的各种问题,以及不佳的状态,李艳娟建议高三家长除了为孩子提供合理的营养膳食外,还要做好以下几点:

首先要处理好家庭成员关系,减少家庭冲突,为孩子创造一个轻松和谐的家庭氛围,父母避免因家庭矛盾而将不良情绪迁移到孩子的教育过程中。

其次,处理好自己的事情。每一位高三父母无论是工作还是专职陪读,都要处理好自己的不良情绪。高三学生在高压状态下容易变得易怒易激惹,情绪变化快、起伏大。尤其是在面对父母时,更是不会过多的掩饰和控制自己的情绪。因此只有父母处理好自己的不良情

家长找到方法做好支援

绪,才能够在面对孩子的时候保持一个稳定的、理性的情绪状态,才有利于与孩子的沟通与互动。

与孩子沟通时可以从愉快的话题入手,少评价、多倾听。此阶段的高三学生遇到很多小事后,即使讲给父母听,也常常会换来父母长篇大论的教导,如此几次后可能就不再同父母沟通。因此,如果父母期望了解孩子的状态,期望和孩子多沟通,那么在孩子说起学校的事情和自己的想法、困扰时,切记少评价、多倾听。

最后,建议父母在孩子学习时,自己也查阅学习一些报考知识,提前帮助孩子进行生涯规划和报考知识

储备,这样在孩子高考后就不会因为一无所知盲目报考而做出不适合孩子的选择。同时,父母在查阅学习大学报考的知识时也能分散一些注意力,避免因过度关注孩子而给他带来过多的压力。

采访结束时,李艳娟温馨提示道,每一位父母都有自己一直以来习惯性的与孩子互动的方式,如果这其中有一些是无效的、甚至不利于亲子沟通的方式,那么就需要去学习和改变。毕竟大多数父母都是第一次做高三家长,并且也很可能只有这一次机会。那么,就让我们放平心态吧,和孩子一起抱着积极学习的态度,陪伴他们走过这关键的一年。



书香暖心 关爱成长

近日,内蒙古自治区图书馆读者服务部举办了2024年度进城务工人员专场活动。活动首先由家庭教育书籍推介开始,《游戏力养育》《给孩子的未来脑计划》《从“小”读到“大”》等书籍的分享和解读,深入又生动,在座的家长和孩子都听得津津有味。图书推介之后进行了问答环节,家长们提出了“小学中高年

级阅读深度如何界定”“孩子只爱看漫画,如何引导文字阅读”等具体问题,馆员一一予以解答。在亲子手工活动环节,馆员现场手把手指导家长和孩子进行冰激凌等彩泥捏塑制作。大人和孩子相互配合,兴致勃勃地制作属于自己的独一无二的作品。

据内蒙古自治区图书馆工作人

员介绍,本场活动旨在以家庭教育书籍的介绍和亲子活动为媒介,提高进城务工人员关于家庭教育的认识水平,真正提升亲子陪伴质量。同时,利用相关馆藏资源开展针对特殊群体的定向阅读推广服务,促进家庭教育的普及,丰富进城务工人员及其子女的精神文化生活。

本报记者 杨永刚 摄



展示作品