

# 新学期,家长给孩子留段“适应期”

## 专家称,面对新环境、新课程,学生压力大会丧失学习兴趣

随着各年龄段学生陆续开学,很多家长也一并迎来了一个崭新的学期,学生们又站在了同一个起跑线上,除了每天紧凑有序的课外,很快就会迎来各种阶段性测试,步入正轨的紧张、焦虑成为了大多数学生和家开学初最贴近的表露。上下班高峰时的扎堆接送、按时准备三餐、学习节奏的适应、家庭作业的检查指导等等都一股脑地涌向了家长们。针对开学季带来的情绪紧张,如何防范压力传染给孩子俨然成为了家长们需要做好的一门功课。

本报记者 王婷婷

### 压力来源莫过于家长高期望

虽然在孩子开学前,很多家长都告诉自己不要过分在乎孩子的学习成绩,成绩不能代表一切,孩子的身心健康更加重要,但当看到其他孩子的进步时,一切心理安慰都将功亏一篑,烦躁、压力瞬间迸发。而像这样有强烈焦虑感的家长不在少数,即将进入新高一的晓雪放暑假好好的,可一到学校就精力不集中,课堂上什么都听不进去。通过记者的了解,孩子的父亲

担心她会在高中阶段落下成绩考不上理想的大学,因此对孩子要求特别高,导致晓雪的紧张和焦虑,对上学也产生了抵触情绪。另外一位袁女士告诉记者,他的孩子新初三刚刚开学,但是自己仍旧处在放松的状态中,突然开学很多时间没有分配周全,边忙工作边伺伺孩子,压迫感导致脾气撒在孩子身上,而在这种情况下对于不知道如何应对的孩子来说,厌学逃避是他们自

我保护的一种本能,这无非进入了一个恶性循环。询问学习成绩更是被家长用来作为缓解自身压力的一种方法,比如家长会说:“你看人家,你为什么不像人家那样,如果你努力了,你的成绩一定也会是那样。”殊不知家长的这些做法会给孩子造成很大的压力,可能会伤害到孩子的自尊心,让孩子感到自卑、内疚,这在无形当中就把压力传染给了孩子。

### 关注孩子情绪 多些赞美鼓励

业内专家谈到,孩子刚踏进新学期,学习内容和方式不同了。课程多了,作业多了,休息时间少了,而身边的朋友也几乎全换了。面对新环境、新变化,家长更要多关注孩子的情绪变化,做到有效及时的疏导和沟通,情绪“宜疏不宜堵”,帮助孩子做好相应的心理调适,尽快了解新环境,主动接受新环境,使自己尽快融入集体,多交一些朋友,尽快度过缓冲期,

找到这些方法家长着实得用心。另外,针对家长望子成龙的高期望,济南卡耐基情商教育专家鲁老师提醒到,当家长发现回报与付出不成正比时,情绪就会到达燃点,对孩子的容忍度便会降低,不满即会放大,这些恶性循环是可以避免的。鲁老师建议,从家长角度出发,容忍孩子身上出现的错误,发现孩子身上的闪光点及时予以鼓励,引导孩子自我成长与突

破,都是此时家长需要做的。在孩子学习初期保护好孩子的自信,会得到事半功倍的效果。另外,多些赞美和鼓励,反作用力也会使家长意识到孩子带给自己的幸福与满足感。与其通过各种负面话语行为刺激孩子,压制他们的天赋,还不如多鼓励欣赏,帮孩子树立信心,为孩子提供一个放松和舒适的环境,让孩子不再认为学习是一种负担,轻轻松松地学习。



金色童年 PPA美国职业摄影师协会认证  
国际著名摄影机构

泉城小明星  
姓名: 张培涵

金色童年团拍联系热线: 67886998

**照片刊登启事** 泉城小明星上报栏目,展现孩子童真的笑颜,表达父母的祝福与期望,同时具有纪念意义。本栏目由金色童年独家推出,具体刊登事宜请与金色童年策划部联系。

# 通 知

## 2014年理(文)综命题趋势新变化解读会

主办单位: **生活日报** 承办单位: **大智学校** 媒体支持: 齐鲁晚报教育编辑室

针对2014年山东高考政策改革变化、尤其是全国卷较山东卷在考试内容、考察方向及命题等相关方面的变化,本次活动特邀文综、理综学科专家组进行解读文综及理综命题趋势变化及应对策略,帮助考生及时掌握备考方向,提升备考效率。

**抢票方式:** 请拨打抢票热线,预约并免费领取门票,仅限前300名。  
**讲座流程:** 电话预约——领取门票——名师解读——现场解惑——制定2014年高考冲刺抢分计划

**讲座时间:** **理综场** 2013年9月19日(周四)上午9:30  
**文综场** 2013年9月20日(周五)上午9:30  
**讲座地点:** 济南市解放路37号东郊饭店会议厅

**抢票热线:** **0531-81765466**  
**抢票网址:** **www.gaokao211.com.cn**