

专家指导：家长引导孩子过好寒假注意三点 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/461/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_8C_87_E5_c64_461045.htm 处于青春期的中小學生，其人生观、价值观、人际交往等方面正处于矛盾和困惑时期，与家长的亲子关系也令人担忧，此时的他们需要更多的理解和引导。清华网校“心理社区”充分利用网校时效性、互动性的特点，针对学生、教师、家长三大人群开设不同栏目，由知名心理专家为大家释疑解惑、保持心理健康。紧随期末考试而来的，是同学们期盼已久的寒假。假期生活具有较强的自主性，不受课堂形式和集体纪律的束缚，是培养大家创造性品质的好时机。假期除了应作好身心调节，比如合理安排作息时间、锻炼身体，还需要有计划的进行课业复习，并且培养健康有益的兴趣爱好，丰富假期生活。家长在安排好孩子假期学习生活作息的同时，也需要关注孩子的心理健康。多与之交流，缓解平日的紧张情绪，协助他们解决内心的矛盾。家长首先要明白，放假的时候应让孩子以休息为主，如果家长在假期把孩子的学习生活都安排得满满的，甚至比平时的学习任务还紧张，结果只会适得其反。家长该如何帮助孩子过一个快乐、有收获的寒假呢？清华大学附属中小学网校的心理专家给出以下建议：一、引导孩子规律作息、适度睡眠，避免沉迷于网络很多同学一放假，就打乱原来规律的生活作息，因而时常感觉空虚和无聊，整天萎靡不振。所以，合理安排假期作息，保证适度睡眠，避免孩子长时间沉迷于电视或电脑，是家长在孩子假期期间需要关注的第一个问题。良好充足的睡眠有助于消除疲劳，恢复体力和

精力，同时有助于增强人体免疫力，保持心情愉悦，维护心理活动的正常进行。对于还处在生长期的青少年来说，充足睡眠还能够起到促进生长发育的作用。虽然如此，睡眠却不是越多越好。因为人在睡眠时，血液循环减慢，养分和氧气对大脑的供应大为减少，若睡眠时间过长，脑细胞会得不到足够的养分，致使活动能力减弱。同时，肌肉组织长时间过分松弛也会引起疲倦感。所以很多同学在补了十几个小时的睡眠之后，仍然感觉全身无力、精神萎靡，甚至可能出现头晕、头疼等症状。一般来说，青少年应保持8小时左右的睡眠，年龄越小所需睡眠时间越长，10岁以下的儿童睡眠时间应保持在9-10小时。孩子放假在家，没有了第二天上学的严格时间限制，难免熬夜晚起，但为了孩子的身体健康，家长们要根据情况加以控制，避免“越歇越累”的情况出现。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com