

接纳 支持 关爱 家长是孩子坚强的后盾

“家长是孩子的终身教师,在高考后多数家长与孩子相处的时间比以前增多,家庭是陪伴、支持和抚慰孩子最重要、最核心、最关键的阵地。在这特殊时期,家长要善于观察,适时关心协助孩子应对问题和调整心态。”对此,张荣芳给出了以下建议。

要提前表达对孩子高考成绩积极态度——在高考“真空期”,多创造愉悦家庭氛围,家人间相互感恩,要尽早表达:“高考已经结束,不管结果如何,爸爸妈妈都爱你,我们一起来面对”。家长由此协助孩子做好敢于面对现实、接受挫折的心理准备。

家长要努力觉察和提前调整自己——查分后,不管孩子高考成绩怎样,家长要敞开怀抱接纳孩子,做到一如既往地支持、关爱。同时也要开导孩子正确对待高考,缓解高考成绩的压力。家长的用心陪伴,有助于孩子接受现实,逐渐从挫折中成长。必要时,家长也可以请班主任或者孩子信赖的其他亲人朋友与之沟通交流。

家长要当好孩子志愿的“参谋”——有条件的家长可以协助孩子收集有关高考及志愿信息,支持孩子做兴趣爱好探索和大学专业研究。在志愿问题上,家长可以表达建议,让孩子自己做填报志愿的决策。“家长可以鼓励孩子参加家庭劳动、社会实践,也可以建议和支持孩子参加某些兴趣爱好培训,还可以经常与孩子聊天,一起畅想未来的大学生活。”张荣芳建议,家长尽量放平自己的心态,不要过度纠结和攀比,及时引导孩子规划好暑假生活和接下来的人生。

正确对待高考成绩 人生有很多可能

有教育专家曾说,高考只是人生中一件很重要的事情,但不一定是最重要的事情,生命才是我们最重要的事情。具备为人处世的能力、优雅的谈吐魅力、较强的团队精神,以及保持阳光的心态、健康的生活方式,比高考成绩更重要。

“对此,考生和家长们应该理性对待高考成绩,正确看待可能出现的意外。”张荣芳说,高考和上大学并非美好人生的唯一通道,人生就像走路,走上任何一条路,都有独特的风景。不抛弃、不放弃,“条条大路通罗马”。

IMAA 第六届青少年艺术展示盛典 中国区(四川分赛) 声乐组比赛举行

本报讯(记者 张力)12日,由IMAA四川办事处主办的“遇见音乐 遇见你”IMAA第六届青少年艺术展示盛典中国区(四川分赛)声乐组比赛在乐山师范学院举行。本次比赛分为幼儿组、儿童组、少年组、青年组(参赛选手年龄3岁-21岁),共计60名选手参赛。

当日13:30,参赛选手们身着盛装依次登台,以通俗唱法、美声唱法、民族唱法进行声情并茂的演唱。《挥着翅膀的女孩》《雪落下的声音》《西班牙女郎》《荷花梦》等一曲曲脍炙人口的经典曲目,为现场观众带来一场听觉盛宴。

“比赛+大师公开课”形式是本次赛事的亮点。主办方特邀德国汉堡国立音乐与戏剧学院声乐艺术表演博士刘丽娜为参赛选手带来一场声乐大师公开课。课上,刘丽娜挑选选手上台进行一对一教学,通过对选手们的发音、动作等给予专业点评与改进建议,提升选手演唱水平。

据悉,IMAA第六届青少年艺术展示盛典中国区(四川分赛)共有3场比赛,目前还有民乐比赛和一场大师公开课。

校园速递

乐山市实验小学 学生体验端午习俗

本报讯(实小宣)近日,乐山市实验小学三年级组织学生包粽子,体验端午习俗。

活动中,家长志愿者早早地来到了学校食堂,领好包粽子的食材放在餐桌上。同学们被分为6人一组,学习包粽子。家长们动作熟练,很快将一个粽子包好。轮到孩子们上手时,问题真是五花八门层出不穷。最后,在家长的帮助下,孩子们认真学习完成了包粽子任务。

乐山市特殊教育学校 开展端午节主题活动

本报讯(特校宣)10日上午,乐山市特殊教育学校培智2年级全体师生和陪读家长开展了“快乐过端午”主题活动。

活动中,老师带领孩子们了解了端午节习俗,然后大家一起吃粽子、学习制作香包,并玩了有趣的套圈游戏。

乐山市外国语小学 举行跳蚤书市活动

本报讯(王雪毓)近日,乐山市外国语小学举行“学广博览群书 行雅红心向党”读书节系列活动之一——跳蚤书市活动。

“走过路过别错过,机会难得全清仓。”“来来来,这边看,这边瞧”……活动中,孩子们使出浑身解数,在各自摊位上推销自己的书籍,同时不忘从别人的摊位上搜寻自己喜欢的书籍。两个多小时的活动中,同学们热情高涨,不少班级书摊上摆放的各类图书被抢购一空。每个学生都淘到宝贝书籍的同时,也享受到淘书和交易的乐趣。

市中区举行小学校际足球联赛

本报讯(文俊)为推动校园足球的开展,近日,由乐山市徐家扁小学、柏杨小学、通江小学、城北小学发起的“嘉州小学校际足球联盟第二届联赛”开赛了。本次联赛分主场,为期一个月。在徐家扁小学对通江小学的男队比赛中,小选手们带球突破、抢断、传球、射门一气呵成,比赛非常激烈。经过40分钟紧张鏖战,最终比分定格为5比6,徐小惜败。

6月8日,2021年高考落幕,预计6月23日将公布各批次录取控制分数线和考生成绩,7月初至8月中旬开展招生录取工作。有专家称,高考结束与被高校录取前这段时间是考生心灵的“真空期”。这段时间,考生和家长该怎么调整考后心理状态,做到放松不放纵呢?对此,乐山市草堂高中心理专职教师张荣芳给出了一些建议。

心理教师支招高考考后心理调节 高考“真空期” 放松别放纵

放松不放纵 做好计划丰富自己

高考是人生中的一个片段,考生应把握当下,为身份、生活方式的转变调整好心态,积极面对未来的人生。“考后1至2周内,考生以玩为主。我建议大家根据自己的兴趣、爱好选择一种适合自己的放松方式,比如多补觉、多休息,和好友结伴郊游,看一些以前自己想看而没看的书,和同学一起去打球、游泳等。”张荣芳说,这样可以缓解高考带来的压力,使生活变得充实,不至于找不到方向,不要把放松当成放纵。

她建议考生,要主动调整对高考分数的预期,坦然接受考试成绩。“高考已结束,分数高低已成定局,要调整心态,乐观接受考试成绩,并及时地吸取教训,进行反思。最重要的是要往前看,尽早地对自己未来的学习和生活进行规划。”她解释说,一味地沉浸在喜悦中,忽视了假期的学习充电,只会原地踏步或退步;而一味地因成绩不理想而懊悔,树立不起重新开始的信心,不利于在挫折中崛起和成长。

同时,考生应主动收集有关高考及志愿信息,深入认识自己的兴趣爱好和了解大学专

业。在志愿问题上,考生可以听听家长老师朋友的建议,再自己做填报志愿的决策。在复读或上大学问题上,她建议考生与父母共同商量,分析利弊,了解心理承受力,给予足够长时间考虑清楚再跨出下一步。

“考生要识别自己的感受和情绪,运用正确有效的方法调整自己心态。”在面对高考后的诸多事宜,考生会有喜怒哀乐等各种情绪,她建议,考生要主动识别自己在不同情况下的情绪,去感受这些情绪,去挖掘这一情绪背后的需求,去探索有什么样的资源、机会和行动可以满足自己的这些需求,从而找到有效的调节方法。“比如和父母沟通,阅读相关心理书籍,必要时去心理咨询机构或医院心理门诊找专业人员进行心理疏导。”

她还建议考生,做一张“最长暑假”计划表,根据自己的喜好制定一个内容丰富的活动计划,既照顾了兴趣爱好,又增长了知识。“这个暑假,大家可以多在家陪陪父母,一起看看电视剧、买菜做饭、逛街购物,这将是你和父母最美好的记忆。”张荣芳最后说道。