
疫情心理调适小指南

突如其来的疫情,为我们延长了假期,打破了原本的入学计划,若将这段时间稍加利用,也可事半功倍。

凡事预则立,不预则废

利用这个空闲的时间,如果有同学在这之前还未想好开学的学习计划,那么不妨趁着这个时间好好想想,为自己制作一个学习计划,我们可以找一张白纸,将计划由近及远的罗列,例如,开学一周以后,想要在哪门学科有所改变,应当如何突破这门学科;开学一周或者更长的时间,想要掌握什么技能、培养何种特长;学期结束以后,我将达到怎样的成就。计划中不仅可包括学习目标、自身的个性发展、兴趣特长,还可以包括人际关系等内容。其中计划的内容尽量保证合理可实现,以便开学后更快适应新学期的学习。

复盘过往,查漏补缺,提早预习

趁推迟开学的这些时间,在脑海中将过去一学期的经历回忆一遍,总结出前期学习的薄弱学科,利用身边现有的资源进行再学习,做到查漏补缺;有条件的情况下通过查阅资料、提前阅读等把即将学习的新内容进行预习,确保以积极的心态迎接新学期。



丰富生活,转移注意,远离焦虑

反复不断的疫情,时常打乱大家的生活节奏,或许你的心里会有那么一点小小的烦躁或者焦虑,那么我们可以如何丰富自己的生活呢?接下来给大家推荐两款可以和家人一起玩的游戏,从而转移大家的注意,远离疫情焦虑。

①配对游戏

玩法介绍:

经典的记忆配对游戏,找一些废旧的颜色鲜艳的盒子。选择大约6个不同的纯色,然后剪出2对颜色、大小相同的正方形或圆形。将它们全部倒扣在地板上,让孩子一个个翻开,寻找相同盒子上的图案进行配对,这个游戏既可以锻炼学生的反应力,也可训练其记忆力及观察力。



②反口令游戏

玩法介绍：

爸爸或者妈妈说一个口令，孩子按照这个口令做出相反的动作。例如，爸爸说：向前一步走，那孩子就要向后退一步。爸爸说：向左转，那孩子就要向右转。孩子和父母轮流做，按照规定的时间计算各自正确的次数，也可设置一定的奖励能增强游戏的趣味性。难度也可适当升级，例如增加抬手、蹲下、向右转一圈、大笑等。这个游戏既可以增强亲子交流，又可以训练孩子的听知觉能力和反应能力。

