



## 给帮助高中生应对期末考试周的家长的提示

如果您是某高中生的家长或监护人，那么您一定知道下周将会发生什么：期末考试。这对学生来说可能是一个压力很大的时期，但是您可以通过多种方式来提供帮助。以下是波特兰公立学校学生成功与健康部提供的在期末考试期间帮助学生的一些技巧：

### 鼓励并使学生容易获得充足的睡眠

8-10 个小时的睡眠对青少年的注意力有积极影响，并能减少了大脑中的压力荷尔蒙。

### 如果可能的话，帮助他们减轻一些额外的责任

让您的学生有额外的时间来学习、放松一下并获得充足的睡眠，这可能意味着其他家庭成员在期末考试一周以及前一周帮助完成其他职责。

### 成为健康的压力管理的榜样

建立您想要在孩子中看到的行为的榜样是非常重要的。每个人都有压力—从长远来看，您如何管理压力能引导青少年的行为、对压力的态度和信念。

散步、听音乐、与朋友联系可能是我们所有人减轻压力的健康方法。

### 只是倾听，不要试图解决问题

做一名支持的倾听者，这可以帮助减轻压力。很难不“解决”您孩子的压力，但是有时候只是倾听和回应可以提供强大的支持。

### 找时间与家人建立联系并一起开心

重要的是找到建立联系的开心方式，无论是笑声、锻炼、玩游戏还是上学、逛商店或遛狗时一起深呼吸。