

# 开学季

## “收心指南”不可少

进入大中小学开学倒计时。假期衔接新学期,这一阶段,很多孩子还处在长假期的兴奋状态中,出现的问题一箩筐。比如:寒假作业没写完;晚上不肯睡、早晨不肯起,生活起居无规律;沉浸在电视节目、网络游戏、逛街游玩中……但新学期即将来临,从闲散到紧张,还没从寒假中的热闹、散漫中回过神来的孩子们无法进入良好的学习状态,这让很多家长尤为苦恼。因此,“开学季,学生怎么‘收心’”成了当下的热门话题。

那么,如何让孩子“收心”,作为家长要有所考虑,孩子假期“放松”过度,难免对即将到来的紧张的学习生活有一些恐惧心理。因此,家长针对“收心”所做的努力应以辅助调整为原则,以尊重孩子意愿和注重孩子心理健康为前提,帮助孩子有计划地做好开学前的准备工作,这样才能够让孩子科学“收心”,尽快适应上学节奏。

### 提早适应——循序渐进回归日常

初一学生刘俊明的假期生活可以说非常轻松惬意。刚开始报了几天天兴趣班,然后是参加各种家庭聚会,其余时间就是整天在家里看电视、上网聊天、玩游戏,每天“晚上不睡、早上不起”。据了解,像刘俊明这样的假期生活状况在学生中普遍存在,不少学生作息颠倒,白天总是没精打采,除了上一些兴趣班之外,每天就是各种疯、各种玩。如今临近开学,会有一些学生觉得很不适应。除了精神疲惫、注意力不集中外,有的中学生出现了焦虑、郁闷、烦躁等情绪,甚至对上学产生了抵触心理。

这个时候,家长应提前帮孩子调整好心态以及作息生物钟。可以在开学前几天模拟开学节奏,按照平时上学的作息规律,按时准备一日三餐,早睡早起,让孩子提前适应开学带来的“时差变化”。同时,家长要适当减少孩子的娱乐时间,尽量避免组织娱乐活动,减少看电视、玩游戏的时间,和孩子共同制定一个合理的娱乐休闲时间表,让孩子自我调整心态,提前做好开学的心理准备。

有的家长性子偏急,寒假时因种种原因未督促孩子养成良好的生活学习习惯,开学后又希望孩子马上进入学习状态。在这种心态下,难免会有家长给孩子买一大堆教辅资料,有的家长甚至索性严禁孩子看电视。其实,帮助孩子调整状态应循序渐进、循循善诱。开学初,最重要的是让孩子把课堂上的内容好好消化,而不是迫不及待地拔苗助长,这样反而很容易让孩子跟不上正常学习进度,更不容易进入正常的学习状态。至于看电视和玩游戏,也犯不着一下子变成“禁地”,只需引导孩子适当的时间看适当的栏目就行,如法制频道、教育频道的一些节目,可以有选择性地让孩子看看,既可以增长知识,又不至于让孩子的心里一下子变得空荡荡的,玩游戏的时间最好不要一下子完全戒断,可以适当安排一定的游戏时间放松心情。

总之,孩子的“开学综合征”是正常现象,只要家长有策略地做好引导,孩子会很快适应新学期的生活。“开学综合征”虽不是生理疾病,但对学生心理会带来一定的影响。因此,家长要重视起来,提前帮助孩子“热身”,纠正假期“野”性的延续,以正面引导、鼓励为主,帮助孩子“进入角色”,但不要一蹴而就,要循序渐进回归日常。

### 加强沟通——学会读懂孩子情绪

长假期间,大多数孩子的生活作息方式和在学校上课的时候不一样,相对比较松懈。开学后,回到严格作息的轨道上,本来就需要适应一段时间,尤其是小学升初中、初中升高中这两个阶段,看起来只经过一个假期,但是孩子的生活和学习方式及环境都有比较大的变化,心理上也比较容易出现不适应的情况,这个时候家长的关心与沟通就显得尤为重要。

开学之初是学生情绪波动期,有的孩子出现了抵触情绪,排斥上学;有的可能还会对上学有“焦虑”甚至“恐惧”心理。面对这样的情况,家长要学会读懂孩子的情绪,正确做好沟通和引导工作,理性分析产生的原因,并给予孩子针对性的鼓励和支持。

对孩子而言,与孩子沟通的最快捷径就是与其探讨能够共情的话

题。比如:一个多月不见了,你们的校园还是那么美丽吗?你们的老师、同学会有什么变化呢?因为长时间的寒假可能让孩子们都快淡忘学校里的老师和同学了,这个时候跟孩子提前回忆学校生活,一来增加与孩子的沟通,二来可以勾起孩子对学校的向往。同时,家长也可以让孩子跟之前玩得比较好的同学多进行电话、语音沟通,增进孩子之间的友谊,唤起孩子对同学之间友谊的向往。如果孩子能互相讲讲自己的假期见闻、关心一下他人的情况、表达一下自己的想念和对新学期的期待,那么,这会让他们能够更好地融入新学期的校园生活起到莫大的助益。

此外,父母与孩子的日常交流也是缓解新学期紧张情绪的重要一环。在交流过程中,家长要尊重孩子的想法,并有技巧性地提出自己的意

见。如“真好,你能提出这个想法说明你长大了,要不你也听听爸爸妈妈的想法吧,我们一起来头脑风暴商量一下”。家长一定要让孩子把话说完,不要粗暴地打断他们,做一个愿意倾听的“大朋友”;要以肯定为主,帮助孩子建立面对困难和挑战时的信心;要让孩子明白,新学期是一个新的开始,即使原来做得不够理想,那也已经是过去的事情了。新的开始就意味着新的机会,如果能够从以往的经验中吸取教训,努力改变,就会看到不一样的自己。

如果孩子出现心理压力过大或者相对严重的情况,家长也可借助心理学者等专业力量,给孩子提供正面的心理能量,让孩子以积极向上的心态迎接新学期的到来。

### 充足准备——购置新学期的物品

许多孩子开学前的准备工作往往都是由家长代劳。其实,让孩子自己动手准备新学期物品,可以非常好地激发孩子的学习意识。首先,应提前与孩子预定好,为了即将到来的新学期,需要购置一些新的学习用品,让孩子们自己列清单,主动想想需要准备哪些物品,课堂上有哪些东西是必备的,有哪些东西是可能用到的。买文具的时候也应选择耐用和安全为宜。文具的选择切忌花哨和追求时髦,以免花花绿绿的文具用品分散孩子的注意力,导致孩子上课情不自禁地玩弄文具、做小动作而影响学习质量。另外,家长可

以陪同孩子去书店购买新学期所用书本,让孩子根据自己的喜好选购。如果家长给孩子选购,也应该给孩子几套备选方案,让其有一定的参与感,对于开学又多了一份期待。

除此之外,培养孩子们自立自理的能力和习惯也尤为重要,比如,包书皮其实也是一件有趣有益的事。市一实验小学四年级的刘梦娇小朋友说:“每次包书皮的时候,看着一张张花花绿绿的纸按照自己的想法变成一张张精美的书皮,然后再写上自己的班级和姓名,在我眼中就是很有成就感的事情。我认为,这

种自制的书皮比街上卖的塑料书皮环保得多。这样不但培养了我们的创新意识,还会增强我们的环保观念。”

一些开学用品准备完成后,家长们还要帮助孩子做一次认真、仔细的检查。特别是要提醒家长要注意孩子的视力情况,眼镜配戴度数是否合适,是否需要更换不合适的眼镜;孩子的作业本、练习本、铅笔、钢笔等书写用品是否好用;书包背带是否需要加长等。提前备好学习用品,就是为进入学习状态做好准备。

### 定好目标——制定学习新计划

新学期开始,对大多数家长来说,要想让孩子“收心”、使之尽快进入学习状态,帮助孩子制定一个全新的生活学习规划是第一法则。为此,记者整理了一些制定生活学习规划的方法和注意事项,供大家参考。

大多数孩子想要假期时间更长,无非就是想有更多玩耍和放松的时间,而且经历了一个寒假,可能很多知识已经被抛在脑后。这个时候就可以适当地给孩子制定一些新的学习方案,既温故之前的学习内容,又可拓展一些新知识。家长和孩子一起学习,每天一个目标、每天一个计划,这样既可以帮助孩子慢慢进入学习状态,又可以让孩子养成有规律的学习习惯。这份计划不仅包括学习,最好还包括目标、个人兴趣等,使孩子对新学期产生期待和希望。家长也要尽量与孩子一起参与其中,这样也不会让孩子觉得太枯燥、太孤单,反而会更好地消除他们假期后的失落感。

对于制定学习计划的问题,宝妈王雨彤说出了自己的

困惑:“我儿子上小学,孩子的自觉性较差,我们有时候也无法‘狠下心’来严格要求孩子实施计划,有时候列得好好的计划也很容易被各种各样的事情打乱,可以说我们做家长的经常妥协。”其实,这种家长“控制”的计划方式会让孩子愈加不重视计划执行的重要性,对今后的学习生活造成很大的“隐患”。因此,最好的做法是让孩子自己制定计划,家长引导时不要显得太主动,以免孩子产生逆反心理。制定学习计划要切实可行,执行度高。要记住一点,孩子是学习计划的执行者,家长则是监督者,定期检查孩子完成情况并根据实际情况帮助孩子调整学习计划。一定要在孩子完成一定阶段的学习任务后给一点“甜头”,大人都需要绩效考核激励,何况孩子呢?

正所谓新年新气象,一年之计在于春。制定学习计划是新学期的第一步。在接下来的学习生活中,孩子对学习有什么目标和期望,比如要提升哪几门功课的成绩,学什么特长等,都可以列入学习计划。家长可以和孩子一起展望未来,这样做既可以让孩子明确方向,消除迷茫,还能让他们更好地进入学习状态。

### 孩子需要“收心” 家长更要先“收心”

家长要想让孩子尽快“收心”回归假期过后的正常生活轨道,不再松散散散,首先自己就要以身作则。如果家长仍处在松懈的假期生活中,没有规律,那么必然会对孩子造成一定的影响。如果家庭氛围能够回到正常的状态中,那么孩子也就更容易“进入角色”。

身教重于言教。假期结束,家长应注重引导孩子转入新的角色,尤其值得注意的是家长本身的言行对孩子的影响。例

如,要孩子按时睡觉休息,但家长却约上几个好友在家里聚会,那孩子必然也会休息不好。因此,家长应该在这段时间内和孩子一起把生活作息恢复到平时的状态,并尽量创造乐于学习的家庭氛围。家长应尽可能多花时间和孩子一起读书、学习,帮助孩子掌握科学合理的学习方法。保持稳定的情绪和规律的作息,言传身教培养孩子自学、自律、自我调节能力。发挥家长自身的榜样作用,为孩子营造良

好的学习环境,帮助孩子养成勤于读书、善于思考、珍惜时间等良好的习惯与品质,为今后的学习奠定良好的基础。在开学前几天,尽量少安排或不安排走亲访友或娱乐活动。家长的心静下来了,家庭环境自然也就安静了,孩子的心也会随着环境的改变沉静下来。同时,孩子的好情绪也是需要家长引导的。父母适当地放弃一些娱乐时间,多开展一些亲子活动,尽量不要在孩子

面前玩手机、看电视。新学期,家长也要树立工作上的新目标,和孩子一起制定相应的工作、学习计划,以身作则引导孩子进入学习状态。

家长朋友们,我们的孩子将在新的学年里步入新的人生征程。为了未来那一路的风景和风景里孩子们亮丽的身影,让我们一起关注孩子的寒假“收心”工作,以积极的态度和孩子们一起迎接新的学年。

本版稿件由本报记者 祝琪堯 采写  
本版策划 戚凯曼

