

开学季: 身进学校 “心”也要入学海

给孩子过渡期——

循序渐进做好“角色转换”事宜

假期过后不愿上学并不是孩子特有的情况,成年人也有假期过后不愿上班的时候。因此,我们应该理解孩子的心情。尤其是寒暑假开学后,很多孩子还沉浸在假日的气氛中,兴奋点还停留在游戏、聚会、娱乐等方面。想让孩子“收心”,作为家长必须有所考虑,帮助孩子有计划地做好准备工作,特别是要注意留给孩子一个短暂的过渡期。

开学“收心”最好循序渐进地进行,在此期间,家长要帮助孩子树立时间观念,并督促孩子养成良好的学习习惯,如定时复习、预习。如果孩子短期内跟不上学习进度,家长也不要责骂,而应多一些鼓励,让孩子放平心态慢慢地跟上进度。同时,要注意调整一旦开始,就要严格执行,不允许孩子以任何借口偷懒中断。

有的家长性子偏急,暑假期间因种种原因未督促孩子养成良好的生活学习习惯,一开学又希望孩子马上进入学习状

态。家长刘桂华说:“为了让孩子在新学期能够尽快跟上学习进度,我提前给孩子买了一大堆教辅资料,现在电视也不让他看。孩子即将面临小升初,不敢有一丝放松,孩子确实也有一些不适应。”其实,对待孩子应循序渐进、循循善诱。开学初,最重要的是让孩子把课堂内容好好消化,如果孩子把教辅资料当成“主攻堡垒”,反而很容易让孩子跟不上正常的学习进度,更不容易进入正常的学习状态。其实,孩子的教辅资料不在多,而在精。至于电视,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节目就行了。如法制频道、教育频道的一些节目,都可以让孩子看看,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。

总之,帮助孩子“进入角色”,不能一蹴而就,要给孩子一定的过渡期,这样才能让其更好地接纳新的校园生活,迈入新的学习旅程。

帮助孩子养成好习惯——

让孩子的学习之路更顺畅

开学初,很多孩子对待学业的态度远不如平时上课时,这是因为一个暑假的放松对于学习习惯的改变有一定影响。我们都知道,学习不是一件轻松的事情,要想取得好的学习成绩,养成良好的学习习惯很重要。

孩子的学习可以分为在校学习和在家学习两个部分。上课习惯是所有学习习惯的重点,要知道课堂45分钟是学习的黄金时间,必须告诉孩子上课的时候不能思想开小差,一定要集中精力听老师讲课。在学校的学习虽然是由老师负责管理,但是学习习惯养成主要还是要靠家长培养。做作业习惯主要是课前预习、课后复习、及时高效地完成作业并检查。课前预习是让学生提前对学习内容有一个初步的了解,课后复习是巩固所学知识。这个小习惯很多孩子都没有养成,导致孩子难以快速投入到课堂内容的学习中去,也不能将已学知识形成系统。学会预习之后,课后作业也不能疏忽。有的孩子放学回家写作业很磨蹭,或者是边写边玩、边写边吃东西,这些坏习惯都要纠正。要养成一到家就开始写作业的习惯,可以在写作业之前喝点水、吃点东西,但是切记不

要边吃东边做作业。做完作业,让孩子一定要自己检查,每一道题目都检查一遍。

除此之外,有些家长或许认为孩子不爱阅读,最多作文写不好,语文拿不到高分,不影响其他学科的学习。有这种想法的家长一定要纠正这种看法,阅读习惯好的孩子,理解能力相对较强,逻辑思维能力强,他们在理解其他学科知识的时候,比阅读习惯差的孩子有更多的优势。家长可以跟孩子一起阅读,讨论故事情节。好的阅读习惯的培养会让孩子受益一生,拥有良好阅读习惯的孩子,会拥有很好的学习力。

家长要培养孩子做事认真负责的好习惯,认真完成开学初的作业,并将学过的知识再系统地复习一遍,如有可能,提前做些预习工作。良好的学习习惯不是一朝一夕养成的,是需要巩固和强化的。开学初正是一个良好的时机,预习、复习、自我管理、自我督促等,很多平时没有养成的好习惯可以从开学起有意识地训练和培养。只有这样,才能取得良好的学习效果,期望搞突击、不劳而获的心态很容易得不偿失。

新学期,新开始,新目标。在假期“放飞自我”的学子们迎来了开学季。每到这个时候,孩子们也开启了心情复杂模式,感叹时光飞逝、假期短暂。有些孩子甚至患上了“假期综合征”,早晨起不了床、看书无法集中精力、时常感到头晕目眩……这几天,很多家长忙于帮孩子“收心”,可苦于不知从哪里着手。

其实,这都是正常现象,就像成年人在长假过后不愿上班一样。无论是新生入学还是老生返校,都意味着与假期生活分离,进入新的环境,充满期待又有些担心。只要家长、老师有策略地做好引导,相信孩子们会很快适应新学期的生活。为此,本版准备了开学“收心攻略”,愿广大学子都能在新学期展开理想的翅膀,汲取丰富的知识,奋力拼搏,以良好的精神风貌迎接绚丽的明天。

共同调整作息——

让“放飞”的孩子静下来

“已经开学了,孩子还是暑期的生活状态,每天作息不规律,做事也有些磨蹭,一说到学习就很抵触。作为家长,不知道该如何帮助孩子调整状态。”董先生说。很多孩子在假期的生活作息是不规律的,晚睡晚起也是常有的事情。这种情况如果不做改变,那么开学之后,孩子的身体还在“放假”,就会无法及时适应正常的学习生活。因此,家长要逐步调整孩子的作息时间,并与孩子一起早睡早起、按时就餐,以便使孩子能够保持良好的学习状态。

首先,要调整孩子假期混乱的生物钟。很多孩子假期养成了晚上不睡、早晨不起来的坏习惯,而开学后起床一般会比较早,如果孩子延续假期习惯,上课时就难免打盹、精力涣散,从而影响学习。所以,要先从饮食和作息上改变,回

归清淡饮食,回归规律作息,在新学期保持充沛精力。家长要慢慢地提前孩子的睡觉时间,在准备入睡时,不要让孩子看电视、玩游戏,避免大脑处于兴奋状态。早晨如果孩子起床困难,可以放点轻音乐,轻轻拉开窗帘,做好孩子喜欢的早餐等都能辅助孩子早起。同时,家庭的整体作息时间也要有所调整。家长是孩子的风向标,是家庭气氛的主导者。如果家长没有发挥好带头作用,孩子也很难调整自己的状态。孩子的自我约束能力差,家长要以身作则,为孩子树立榜样,不能强迫孩子一人睡觉而家长却娱乐、看电视到很晚。家长做到了,孩子自然会效仿。

良好生活习惯的养成,往往就是从每天的作息开始。养成按时作息的良好习惯,才可以使孩子健康成长。

本版稿件由本报记者 祝琪尧 采写
本版策划 戚凯慧

制订学习计划——

一起定个“小目标”

孩子们已经升入新的年级,将和同学们一起在老师的带领下,开始新的学习、成长历程。要想更有目的地投入学习生活,提高学习效率,就必须对学习和生活有所计划,为自己设定目标。因此,家长和孩子一起制订新学期计划尤为重要。

例如,新学期要在成绩上取得怎样的突破,培养一种新特长等等。制订学习计划,目标要明确,要求要具体,措施要可操作。在制订计划过程中,家长重在引导,而不要强迫或包办代替,家长可以把自己的想法告诉孩子,孩子才是制订和执行计划的主人。在方法上,低年级以口头制订计划为主,中年级可以帮着写出来,高年级的孩子可以让其独立制订计划,家长当个参谋就可以了。在制订计划、理清思绪的过程中,帮助孩子树立自信心,平复假期中躁动的心,消除假期后的失落感。

孩子在长假过后不愿上学其实还有一种心理,那就是对新学期没有什

么期待。一件没有吸引力的事情,不光是孩子,恐怕成人也不愿接纳它。新学期有哪些新的展望和打算,家长在细致地帮助孩子分析自我的前提下,让孩子好好计划一下。比如,要在哪些学科有所突破?对新增加的科目该如何学习?同学关系如何处理?个性成长上还有什么要注意的?目标计划的制订不可只局限于学习成绩,还应该包括更多的内容,这样孩子才会对未来的生活有更多的期待,对新学期的生活充满希望。

在孩子执行计划的过程中,家长要给予关心。发现有困难要及时帮助,有进步及时鼓励,有失误及时纠正,有疏忽及时提醒。如果家长能积极参与和孩子一起完成计划,利于增加孩子的兴趣和进步幅度。如一起打球锻炼,共同参加家务劳动,一起学习、看报并讨论些感兴趣的问题等,既不要无计划地浪费时间,也不要只知读书学习却不注意劳逸结合。

关注孩子内心世界——

让新学期成为“心”希望

从假期到上课,从闲散到紧张,每个新学期的开始,孩子常常会无法进入良好的学习状态,各种心理问题也随着开学接踵而来。没有完成暑假作业,学习成绩不理想,学习压力太大,青春期的对抗心理等都是导致“开学综合征”的诱因,而这种心理很容易导致孩子出现厌学、焦虑等不良情绪。因此,开学季,孩子的心理状况不容忽视。

家长首先需要关注孩子的生活和情绪状态,对孩子的心理状态做一个大致的预判,然后调整好自己的心理状态,耐心地对待孩子,给予孩子学习和生活方面的正确引导,根据孩子的心理特点有效沟通。开学初的心理调查,关键在于觉察孩子内心的状态,对焦虑、担心等情绪,不必掩饰、否定或回避,家长要跟孩子好好沟通并及时调整好情绪。对孩子的期待、向往情绪,家长可以一起分享,孩子是需要家

长理解他的感受并表达出来的。

此外,这段时间内,不要再给孩子安排耗时耗力较多的娱乐活动,让他们慢慢从散漫的玩乐状态恢复到紧张有序的学习状态。但要注意不要给孩子布置太多学习任务,主要目的是让孩子进入到学习状态,而不是给孩子太大压力,以免孩子产生厌学情绪。

在要求孩子的同时,家长更要以身作则,以积极向上的态度面对工作和生活,在家庭中营造良好的学习氛围,多陪伴孩子,多与孩子交流。最后,家长可以带着孩子一起置办一些学习用品,比如新书包、新文具盒等,也能在一定程度上缓解孩子对开学的焦虑和抵触情绪。

新学期,让孩子保持积极向上的心态,提升抗压能力和心理“免疫力”,传递快乐积极的正能量,是我们建设和谐家庭、阳光校园的重要一环。

加强健康监测——

要把孩子的身心健康放在首位

放暑假后,孩子们通常都宅在家中,或看电视、刷手机,或参加线上辅导班,使用电子产品时间较长,户外活动减少,很容易导致用眼过度引起近视。另外,夏秋季交替时期,温差变化大,传染病疫情高发,开学后一至两周,往往是流感、感染性腹泻、水痘等传染病在校内流行的“高风险期”。长假后,身体也处于调整期,抵抗力下降,而学校人员密集,交叉感染机会增加,极易发生传染病疫情。因此,这段时间孩子的健康需要学校及各位家长们多加留意。

开学后,学生们在校内聚集学习、生活,呼吸道疾病传染风险将有所增加。在秋冬季呼吸道传染病高发期到来前,家长可带孩子接种流感疫苗。学校要严格落实施健康监测工作,加强对学生及学生家长的

健康防病知识宣传工作,指导学生们养成良好的卫生习惯,勤洗手,打喷嚏或咳嗽时应用手帕、纸巾或衣袖内侧掩住口鼻,避免唾液飞溅。家长也要为孩子准备好口罩、手部消毒液等防护用品,尽量采取步行、骑自行车、开私家车等方式接送孩子上下学,乘坐公共交通工具应佩戴口罩,避免触摸车上物品。

回归学校,学生们应该减少不必要的外出,并调整好作息时间,保证充足睡眠,国家规定每天睡眠时间小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。保证卧室安静、温湿度适宜,保障每日睡眠质量。同时注意孩子饮食清淡,少吃煎炸、生冷的食物,不要暴饮暴食,坚持适当运动,增强孩子的抵抗力,保持其健康活力。

