

开学心不慌 收心有良方

请看寒假“收心指南”

新学期即将到来,很多孩子还沉浸在假期自由的生活状态中,难以恢复学习状态。为了让孩子们能顺利地“从寒假模式”转换到“开学模式”,从容自信地迎接新学期,一起来看看这些让孩子收心的建议。

检查作业,查漏补缺

开学前夕,总有一些孩子还在为了完成作业而忙碌,这是因为他们在假期里没有对作业进行合理安排。家长首先应关注孩子作业的完成情况,可以从两个方向进行审查。

一是查看作业的完成程

度。如果还有未完成的部分,家长需要做好监督引导,教导孩子把握时间,保障孩子能按时完成作业。

二是确保作业执行质量。寒假作业主要是为了让学生能对过去的知识有所复习。若孩

子只是匆匆忙忙赶完作业,对过去的知识也就没法熟记在心。家长应以检视孩子的作业品质为重。若有草率应对或是抄袭的情况,应当马上指出,适当批评,教导孩子树立良好的学习态度,并提议孩子再次完成。

制订计划,迎新学期

孩子如果做事没规划,成长就会没有方向。在开学前,家长要帮孩子展望未来,设定学期目标,引导孩子更快适应学习生活。在设定目标的时候需要注意两点。

一是计划要全方位。计划不应只针对学业,而要涵盖德智体美劳五大领域。因此思考问题时要全面。例如:下个学期应特别提升哪一学科的表现?下个学期需要培养哪些兴趣爱好?

二是具备可实施性。应精确每个计划的执行时间、考量标准、每天完成数量。要保证目标不会超出孩子的能力界限,避免将来学习或兴趣变成负担的状况。

营造氛围,开学味浓

在漫长的假期中,如果孩子沉浸于娱乐中,与学习环境脱节太久,自然无法进行深度学习。这就需要家长帮助孩子找到认真专注的学习状态。积极的学习气氛是让孩子重回专注状态的关键,家长可以做好下面两件事。

一是和孩子共同准备学习用具。生活需要一份仪式感,开学也不例外。父母可以带着孩子去书店,让他挑选学习工具和一些必需的辅导书籍。当父母陪孩子做跟开学有关的事时,就是在向他传递开学的信号。

二是陪孩子去图书馆走一走。宁静的图书馆是学习气氛最为浓烈的地方。在这里,孩子可以提前研读下学期的相关书籍,也可以看看课外书。让浓郁的书卷气息平息喧嚣的内心,回归宁静的学习状态。

调节作息,精神饱满

寒假里,往往有很多孩子会打乱作息,导致开学后上课无精打采,无法适应校园生活。想要在新学期能有精神饱满的学习和生活状态,调节生活作息十分重要。这段时间,可以做这两件事进行调整。

一是缩短手机等娱乐设备的使用时长。完全禁止孩子接触电子产品,肯定会引发孩子的强烈

反感。家长应该循序渐进,让孩子一点点减少电子产品的使用时间。收心的一个重要环节,就是收手机。这里说的“收手机”,不是直接把手机没收,而是跟孩子协商好玩手机的时间。多约束,多提醒,让孩子成为手机的主人。在孩子面前,家长尽量少玩手机、少看电视,为孩子树立一个好榜样。

二是制定一个与校园生活同步的活动时间表。在最后这几天,家长应鼓励孩子保持与平常上课一致的起床、就寝及学习时间。比如,在8:30至11:30,刚好是平常的上课时间,就要保证孩子专注于学习,避免长时间沉迷于电子游戏。有计划地调整,使孩子的日常安排逐步与学校的活动时间表相吻合。

缓解焦虑,调整心态

在开学前夕,有些孩子会抵抗上学,表现出情绪不稳、哭闹不止,甚至失去食欲等症状。家长应当及时帮助孩子缓解这些焦虑情绪,确保他们能够顺利适应新学期的开始。可以采取这两个步骤来调整孩子的心理状态。

一是理解孩子的情绪。孩子对入学产生抵触可能源自他的某

些经历。家长在此时不应因孩子的情绪问题责骂他,而应给予耐心陪伴并问清楚原因。

二是给予孩子正面的心理引导。可以和孩子共同回顾学校中的积极经历和趣事,调动孩子对开学的期待感。可以跟孩子谈谈心,暗示孩子具备其他人不具备的优势,以缓解孩子内心的脆弱和不

安,强化其在学校里曾经有过的正面的、积极的、带有快感的情绪体验;帮助孩子宣泄个人的不良情绪,以愉悦的心情投入到新的学习生活中去;让其明白,上学期成绩的优秀与不优秀已经成为过去,大家又重新回到了起点,本学期情况如何,主要看谁最先调整好心态,最先进入良好的学习状态。

链接

注意避免常见误区

误区:等开学了,孩子就不会这么懒

一些孩子上课懒散,不愿意按时作息,不愿意认真完成作业,表面看是假期懈怠造成的,根源其实是长期养成的学习习惯、思维观念导致的。了解了这一点就会明白,孩子不是到了学校就会自然改变,关键还是在于平时就要培养良好的习惯。

误区:老师比我会教育孩子

有的家长会这样说:我不是老师,不懂教育。收心太麻烦了,老师比我更懂教育,等开学了老师一教,孩子自然就有状态了。其实,孩子的成绩,除了靠老师教、自己努力,家长日常的监督与潜移默化的榜样作用也是影响孩子成绩的重要因素。

误区:“紧箍咒式收心”

“马上就要开学啦,你还有这心思看闲书、打游戏,还不赶紧把功课预习一下!”家长从早到晚说得口干舌燥,但往往缺乏效果,还可能引发孩子的抵触情绪。有些孩子适应开学的时间长,若家长一味地说教,只会激化矛盾,还可能把“坏孩子”的意识植根于孩子内心,激发孩子叛逆心理。

误区:“断崖式收心”

游戏、运动、动画片、漫画书和小说……一些家长习惯“一刀切”地把孩子喜欢的东西都收起来,甚至将其作为学习的障碍都扔掉。这样做不仅没能让孩子“收心”,反而更容易激化亲子矛盾。

收心是一个循序渐进的过程,家长不应急躁,而要给孩子适应的时间。作息应逐渐调整,娱乐活动应逐步减少,规则意识应逐渐培养,一步一步来,孩子才能慢慢适应。新的学期,愿孩子们都有一个更好的开始!

关爱未成年人健康成长

人生是一场马拉松 起跑线上无输赢



跑得远>跑得快

跑的久>跑的早

中国精神文明网 中国广告协会

来源:微言教育、人民教育微信公众号