

# 教育周刊



- ★适当放慢节奏给孩子缓冲调整期
- ★带孩子从事一些喜欢的体育运动

- ★在读课外书中逐渐恢复学习状态
- ★切勿给孩子安排过多的学习任务

文/本报记者 李喆

## 开学了，教孩子这样收心

昨日，我市中小學生已經背着書包踏入校園，開始了又一個新學期的學習。然而，一些孩子在寒假裡玩得比較“瘋”，在開學初期仍處在“心理假期”中，因此遲遲無法進入學習狀態，讓家長頭疼不已。近日，記者走訪了我市部分學校，請一些經驗豐富的教師支上几招，讓您的孩子迅速收心，遠離“寒假綜合症”。

### 收心，从收拾书包开始

避免“厌倦”心理影响新学期的学习，最重要的就是让孩子迅速进入学习状态。市第二外国语学校教师牛小霞说，家长帮助孩子调整作息时间非常重要，家长应督促孩子按照学校的作息时间起居生活。不过，这一过程也需循序渐进——家长可每天适当让孩子提前上床及提前起床一段时间，以免孩子产生抵触心理。另外，在这一过程中，家长一定要以身作则，与孩子一起早睡早起，确保孩子保持充足的睡眠迎接新学期的课程。

家长应让孩子提前收拾学习用品。市直二小副校长郭云鹤说，这些内容一定要让孩子独立完成，使其在收拾书包的过程中感受到新学期的脚步。开学后的周末里，家长可带孩子到书店走一走，让孩子拿出自己的压岁钱，买一些有兴趣的书籍作为新学期的课外读物。这样既能提高孩子的阅读兴趣，让其在读课外书中逐渐恢复学习状态，又能合理利用压岁钱，避免孩子乱花钱。

### 收心，做好盘点和计划

让孩子意识到时间的紧迫性非常重要，尤其是毕业班学生。市第二外国语学校教师庞俊雅说，对初三学生来说，开学后将面临文化课的3轮整合复习，随后是4月进行的体育测试和5月进行的实验考试，时间紧，任务重。开学之初，家长帮助孩子对之前的学习做详细的总结，同时可通过设置“倒计时”等方式，调适心理，树立自信，让孩子迅速消除在假期中产生的不良情绪和心理。

新学期初期，家长可首先让孩子列出



(资料图片)

自己的优点和不足，然后有针对性地制订学习计划，例如下学期要提高哪几门功课的成绩，在哪些方面仍需做得更好等。市五中教师舒畅提醒家长注意：制定的目标不应过高，以免给孩子带来过大的压力；不能把自己的意志强加给孩子，给孩子一定的自主性；计划的内容要具有可行性，并监督孩子逐步完成。这样就可以帮助孩子树立自信心，在实施计划的过程中获得成就感。

### 收心，想办法巧妙过渡

景华实验小学副校长黄文辉说，开学伊始，我市不少学校都会以班级或小组为单位，开展学习、劳动、守纪、日常行为规范遵守等方面的综合竞赛，使学生在竞赛中进入学习状态。另外，学校还会利用各种节日、纪念日等，开展丰富多彩的活动。开学后近一个月的时间内，作业相对最少，家长也可利用这段时间，带着孩子从事一些他们喜欢的体育运动，以减少孩子泡在电视或电脑前的时间。另外，家长还可鼓励孩子在业余时间发展个人爱好，培养他们的探究精神。

一些家长在寒假给孩子安排了大量的课外学习任务，让孩子在本应得到充分休息的假期中过得比上学还累。针对这种情况，市第二外国语学校教师宋昆岚提醒家长，在刚开学时切勿给孩子再安排过多的学习任务，可适当放慢学习节奏，给孩子一个缓冲调整期，以保证其在学期中、后期仍有较高的学习积极性。另外，对于那些短期无法“彻底收心”的孩子，家长更要有耐心，着急上火只会产生相反的效果。

### 收心，切莫频繁挂于嘴边

在开学前及开学初期，家长可给孩子进行适时、适度、适当的教育。市五中教师周燕支招

说，家长应密切注意孩子开学前的心理变化，多与孩子交流沟通，通过谈话等方式消除孩子的消极心理；跟孩子多谈谈学校生活，有意识地从假期娱乐、游玩等话题，转向有关校园生活的话题；抱着平等的态度跟孩子谈谈他们的同学或朋友，并教给孩子一些小技巧，使其和新同桌友好相处，互帮互助。

家长要以积极、乐观的心情影响孩子，不要反复唠叨孩子的不足。景华实验小学教师刘珂说，爱玩儿是孩子的天性，尤其寒假中包含了春节这个传统节日，孩子难免会对春节的喜庆和热闹产生留恋。这时家长不应轻易说孩子“玩野了”，更不能动不动就对孩子提“收心”之类的话。这些话无助于缓解孩子焦虑或厌学的情绪，有时更容易激起他们的对立情绪。

### 收心，同时也是一个契机

开学后，部分家长认为管教孩子的权利已交给老师，因此放松了对孩子的关注。景华实验小学教师张晓提醒说，由于班级较大、开学后任务繁重等多种原因，对于个别孩子的心理活动，有时老师不能很快了解。这就需要家长与老师及时沟通，让老师随时掌握孩子的喜怒哀乐及在家时的表现，并从老师处得到反馈，了解孩子在校期间的表现，做到家校互动。这样，双方都能够有的放矢地对孩子进行教育和引导，更利于孩子尽快融入新学期的学习。

市直二小教研组组长王辉说，根据往年的教学经验，一些学生在新学期开始后的一个星期内，由于会对学校、同学产生新鲜感，反而会在这段时间内学习兴致很高。对于这些学生，特别是之前学习成绩不理想的学生来说，是一个很好的契机。家长如果能在这段时间对孩子进行适当的鼓励和引导，使其将这种良好的状态保持下去，很可能会收到意料之外的惊喜。

导读

快乐玛丽安快乐英语宝贝  
快乐玛丽安美国外教英语  
协办  
湘西 64907288 西工 65222206

二版

▲K时尚  
更要K选择

▲体育锻炼  
功在平时

四版

▲在课外  
诗中寻画 画中品诗



五版

▲高考集结号  
找“题眼”，抓“特殊”

▲中招倒计时  
卡片+教材  
=首轮复习

八版

▲眺望台  
教孩子  
玩转交往

