

# 和孩子一起做“收心操”

全市的初中生、小学生马上就要正式上课，快乐的暑假生活宣告结束。

暑期的轻松闲适使学生看电视、上网的时间增多，对学习的热情大减，作息变得没有规律，精神处于散漫状态……想要让孩子开学后能尽快融入紧张有序的校园生活，家长其实可以来帮帮忙，和孩子一起做做“收心操”。

姚先生的女儿在西工区洛北乡中心小学（西院）读书，开学后该上五年级了。为了让女儿开学后能在最短时间内实现过渡，适应校园生活，姚先生通过以下方式帮女儿收心——从8月下旬起，姚先生就帮助女儿预习五年级的课程，还和女儿一起参加了2010年洛阳市万人日记大赛，通过预习功课和记日记的方式提醒女儿该开学了。周末的时候，姚先生还带着女儿去买新学期需要的辅导书，然后故意绕道到学校门前转转。

市实验小学六（1）班张萌胤的妈妈在开学前一周就收到了班主任发来的校信通，提醒快开学了，该帮助孩子做做准备了。

暑假期间，张萌胤每天看电视或玩电脑到22时，上床睡觉都在23时以后了，第二天不到10时不起床。收到校信通后，张萌胤的妈妈每天晚上督促他22时以前就上床睡觉，早上起床时间由10时逐渐提前到9时，但是跟上学时6时50分起床的时间还有差距，张萌胤的妈妈担心：“开学初期他肯定会不适应，上课没精神，影响学习。”



（资料图片）

西工区实验小学校长王红霞说，尽管家长在开学前夕已经着手帮孩子收心，但是环境决定了收心工作难以开展，因为学生身处家里，不是在学校，大的环境因素虽然暗示他们快开学了，但是他们还不能真正从内心体会。

通常家长帮助孩子收心时，是帮着孩子调整作息时间，这会让孩子有种被强迫的感觉，所以，有时效果并不明显。其实，家长可以从多个角度出发，帮助孩子收心。

第一，心态的调整，让孩子静下来。家长可以提前几天让孩子减少热闹的活动，让孩子每天有独处的时间，做他自己喜欢做的事。这时候，家长要提醒孩子，暑假作业是否完成，是否有必要写写假期回忆录……这种暗示，会让孩子知道：假期快结束了。

第二，通过一些有意义的小动作把开学的信息传递给孩子。比如，跟孩子一起准备新学期的文具；去书店逛逛，买些新学期要阅读的书籍；整理书柜和书桌，为新学期改善一下学习环境；制订新学期的计划，并以书面的形式张贴在醒目的地方……这些举措会让孩子很自然地

接受新学期到来的讯号。

家长要主动跟老师沟通；最好找一份学校的作息时间表，然后根据这个时间表调整孩子在家的作息时间；严格限制孩子在家看电视、上网的时间；帮助孩子一起预习、复习功课。家长要以身作则，不能规定孩子不能看电视，不能上网，要早点睡觉，自己却盯着电视、抱着电脑熬到半夜。要知道，家长是孩子的榜样，只有家长做好了，孩子才能模仿、改正得好。

第三，教师也要为学生做些收心工作。开学初，不要急于上课或布置大量的家庭作业，要给学生留出讲讲假期见闻的时间，奖励那些把假期当做第二课堂的学生，为他们写的日记做适度的点评。另外，开学头两周尽量把教学进度放慢点，以阅读、讲故事、温故为主，尽量减少繁重的书写作业，让学生有一个心理过渡期，渐渐适应。

总之，要正确对待孩子开学初期的某些反应，对出现的一些异常现象，家长和老师都不要过度紧张，不要训斥情绪暂时还沉浸在假期里的孩子，不要对孩子说类似“要开学了，你不要再光想着玩，快把心放在学习上”这种毫无意义的话，要跟孩子一起来面对问题，通过一些温馨、感性的细节让孩子快乐地回到校园。

## 小·儿女

### 等秘书

老师出了个题目：“假如我是个百万富翁”，让学生写作文。同学们写呀写呀，陷入了美好的幻想之中，唯独小龙坐着不动。

老师奇怪地问：“你干吗不写作文？”

小龙得意地说：“百万富翁不忙着写什么作文，有秘书呀。”

（小军）

### 治好多(抽)动症 迎接新学期

孩子不呆不傻，就是调皮好动，有的时候还挤眉眨眼怪相，注意力没法集中，学习成绩差，读书不行。在洛阳金太阳学能开发中心咨询后家长才知道，原来一直频繁眨眼的孩子患有抽动症并伴有多动症！

由于对该病缺乏了解，有些家长把抽动症状视为不良习惯。据悉，抽动症、多动症都是一种病，症状的发生是不由自主的。只有在正规医疗机构请专业医生确诊后进行正确治疗，孩子的坏毛病才能彻底改掉，成绩也才能够好起来。

详询：64601838

## 孩子不喜欢父母的唠叨



在家庭教育中有一种常见的现象：那就是父母对孩子不断地叮嘱、不断地提醒、不断地督促。这种把嘴巴紧紧“叮”在孩子身上的情况，在家庭生活里特别普遍。

□ 余刚

孩子需要父母的指导，但不喜欢父母的唠叨。那么指导与唠叨有什么不同呢？

1. 指导是亲切的，是言简意赅的；唠叨则往往会有责怪、警告的成分。
2. 指导是一种促进，是引而不发，鼓励孩子独立处理问题；而唠叨常对孩子表现出不尊重和信任。
3. 指导使孩子情绪稳定，心情愉快；而唠叨是反复的单调刺激，使孩子厌倦、反感、苦闷。唠叨会造成儿童的行为惰性，你不说几次，孩子就不会去做。这种恶性循环，还会导致子女独立自主的积极个性被破坏。

一个人唠叨，首先表现的是自己不相信自己，对自己讲出去的话，做了的事，由于不放心才会一次又一次地重复。就如同一封信投进邮筒，有的人还要重复看几遍一样，这种人在语言信息传达上同样也会不相信自己。软弱和紧张型的人特别容易唠叨。唠叨与培养孩子良好个性是相悖的。

那么，父母怎样避免对孩子的唠叨呢？

第一，不要信口开河。比如，规定孩子做好功课再开饭，但有的父母话虽讲出去了，可心里又怕孩子肚子饿，就没事找事地说：“你饿不饿？”“快作快作，饭都凉了！”“你还不想吃饭？”诸如此类的自相矛盾的话，反映了自己感情的软弱，说话不算数，没有威望。克服唠叨，要在对孩子讲话前经过一番理智过滤，不能信口开河。

第二，不要强行命令。多和孩子讲悄悄话，家庭语言的低声调是亲子关系和谐的一个重要因素，也有利于避免气氛恶化。如要让孩子做什么事，可以用亲切的语言在他的耳边轻轻地告诉他，尤其对幼小的孩子，这既是命令，又是感情的信任，悄悄一句话比你大声训斥的作用要大得多。

第三，不要事事叮嘱。可以说，家长对子女的话虽然多，但



绘图 仁伟

许多都没讲到点子上。事无巨细，都要反复强调叮嘱，搞得家庭上下不得安宁，大人为孩子不听话而气愤，孩子在繁杂的语言环境里安不下心来做功课，结果会适得其反。

可靠的方法是：对子女提出具体要求，让他们去独立活动，而且坚持定期检查，及时表扬成绩，纠正不足。至于一些小事，可以忽略不计，因为孩子毕竟还小，过多指责会使孩子无所适从。