

“收心”是个技术活 名师支招如何度过开学适应期

晚报首席记者 鲁超

前言

转眼进入新学期已经半个月了，然而，许多孩子却还没能够及时调整好心态来面对新学期的学习。有的孩子还未能摆脱长达两个月暑假的影响，对新学期的紧张学习存在逃避的心理，表现出慵懒、茶饭不思的消极症状。这时候家长需正面引导孩子，唤起对校园生活的向往。如何帮助孩子尽快进入角色，新学期之前要做哪些准备工作，是这段时间最为关心的话题。就此，记者采访了我市的三所小学的少先队大队辅导员，请她们为广大京九晚报小记者如何收心迎接新学期进行指导。

1 新学期开学，学生和家
长都不同程度地出现了一些
不适和焦虑，尤其是一些小学
一年级的新生家长，感觉就
更为突出。商丘市梁园新区
前进小学少先队大队辅导员
曾瑾认为，改变、舒解孩子
的不适应先从调整家长的心
态开始。

新入学阶段，家长们要做
的是激发孩子愿意上小学的
快乐愿望。关注学校生活中
孩子能力和习惯的养成：与
他人沟通与合作，有独立生
活和学习的能力，建立集体
荣誉感……与这些相比，知
识的学习，如数字的计算、
拼音的读写，请家长不要为
孩子跟不上学习而忧虑。

家长要尽早和班主任老师
建立联系，留下彼此的通信
方式，了解学校的作息规律
、接送时间，以保证孩子出
现不适情况，老师能第一时
间和家长沟通。此外，在送
孩子上学时最忌讳：停留
在校内外，关注孩子动态。

此外曾瑾说，进入新学期
，要做好一些常规的学习用
品和资料的准备。由于不同
老师有不同的要求和习惯，
建议大家按照老师的具体要
求准备，避免浪费。

返校前后要调整家庭的作
息时间，这不只是学生自己
，也包括家长既要做好物资
后勤保障，以身作则，行为
引导，早睡早起，不贪玩。

家长要多关注学生在校的
表现，不可只局限于学了什
么。每天晚饭后家长与孩子
多多交流，谈谈一天在校的
生活学习的细节、课间的活
动……在谈话中增进感情。

2 愉快的暑假生活已经结
束，很多家长会面临这样的
问题：假期里孩子可以玩游
戏，看电视，睡觉睡到自然
醒……如今开学了，却不能
把孩子从这种生活状态中很
快地拉出来。为了让孩子能
尽快适应开学后的生活，商
丘市八一路小学少先队大队
辅导员胡亚清提醒家长，要
有意识地帮助孩子调整一下
状态，帮孩子把心收一收，
为更好地适应新学期做准
备。

首先要帮孩子抓紧“调
时差”，恢复正常的作息时
间。俗语说“言教胜于身教
”，家长要求孩子做到的，
自己先要做到。例如：要
孩子早早睡觉休息，但家长
却上网看电视，孩子一个
人是不可能乖乖躺在床上
睡觉的。让孩子安静地学习
读书，父母最好也陪着一起
，可以和孩子一起聊聊天，
一起读读课外书等。父母
和孩子一起把生活作息恢
复到平时上学的状态，并
尽量创造乐于学习的家

庭氛围，有利于孩子的心
静下来。

家长可每天逐渐减少孩
子看电视或上网的时间和
次数，帮助孩子调整作息
时间，每天督促孩子早睡
、早起半个小时，以渐进
的方式慢慢调整生物钟，
直到与上学时的作息时
间相符。但调整的过程不
能操之过急，否则欲速
则不达。

对于孩子来说，假期与
新学期之间最难熬的是心
理。不少孩子有的是没玩
够不愿上学，有的是父母
母下了学期的学习目标有
压力等，这样的孩子对开
学可能有抵触情绪，甚至
产生恐惧心理。这时家
长要和孩子做好沟通，使
孩子充分认识到假期已经
结束，茶余饭后，多与孩
子聊聊学校里的趣事，唤
起孩子在学校的美好回
忆。有的同学可能一假期
也没有来往，提起往事，
孩子会渴望见到同学，在
潜意识里就会滋生一种对
学校生活的向往，从而激
发起孩子对学校生活的兴
趣，让孩子保持良好的心
态迎接新学期、新挑战。

3 如何尽快让学生收心，
让学生赢在新学期的起点
上，是学校 and 班主任要做
的一项十分重要的工作。那
么对学生有哪些“收心”的
方法呢？商丘市凯旋路第
二小学少先队大队辅导员
张中华说，暑期结束了，
学生返校开始了新的学习
生活，但许多学生仍沉迷
于松散的假期生活中，心
都玩得有些“野”了。开
学伊始，有些学生面对即
将来临的繁重的学习任务
和紧张的学习生活，有一
种心神不定的感觉；有的
学生甚至因学习成绩较差
而产生自卑心理，课堂上
疲倦不堪，经常开小差，
“开学综合征”现象较突
出，这种状况会严重影响
学生的学习生活。因此，
利用好“开学第一课”——
两点“收心”教育尤为重
要。

开学初，教师要帮助学
生确定学习目标，制订学
习计划。进入新学期，每
个同学都有新的展望和打
算，教师可以通过帮助学
生制订学习目标和学习计
划，消除假期后的“野心
”或无聊感、失落感。但
学习目标的制订，一定要
可操作、可检查，既不
要过高，也不要太低，切
忌好高骛远，无法落实。
有了努力的目标，有了行
动的计划，学生的心就有
归属感。当然，教师的课
堂教学更为关键，教师
要多措并举，家长积极
配合教师正确引导，学
生就会尽快“收心”，定
会以更饱满的热情开始
新的学习征程。

抓住学生的兴奋点，把他
们从精彩的电视剧情和刺
激的网络游戏中吸引回
来。总之，教师要高度重
视对学生的“收心”工
作，要多加观察，对注意
力不集中的学生及时提
醒，对假期综合证明显
的学生进行个别辅导，多
措并举做好学生的“收心
”教育。

暑假里，家长与孩子
相处的时间最长，最了解
孩子的行为习惯。为此，
在教师重振学生学习“信
心”工作中，家长积极配
合，就会有好的放矢。开
学后，教师首先利用好校
信通与家长沟通，要求家
长按学校的学习作息时间
安排好孩子的起居，按时
准备一日三餐，督促孩子
保障睡眠时间，适应开学
后的“时差”变化，再
不能无节制地看电视、玩
电脑。当然，家长还可与
孩子共同制订新学期计
划，在商讨中完成从假期
到开学的“频道转换”工
作。把孩子新学期要读哪
些书籍、以谁为标杆、需
要重点提高哪些学科成绩
等内容一一纳入学习计
划，帮助孩子树立信心，
消除假期后的失落感，家
长要以乐观的态度、正
确的方法、鼓励的话语，
正面引导孩子“收心”，
让孩子从心理上对新学
期充满期待和信心。

学生出现“开学综合
征”是正常现象，但不可
小视，更不可无视，只
要教师多措并举，家长
积极配合教师正确引导，
学生就会尽快“收心”，
定会以更饱满的热情开
始新的学习征程。

