

“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，不贪玩耍。

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，有的是父母定了下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
和班主任要做的一项十分重要的工作，那么多观察，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拟订新学期计划，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。

开学初，教师要帮助学生确定学习目标，拟订学习计划。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，学生的心就会有归属感。当然，教师的课堂教学更为关键，教师的课堂学习更为关键，教师要精心备课，注重激发学生兴趣，把握教学容量；组织课堂讨论、小组合作学习和竞赛活动等，通过灵活多样的教学方法、张弛有度的教学节奏，紧紧

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。

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。

