

收好“收心攻略” 告别“假期综合征”



距离开学只剩几天,可好多家长说孩子天天在家上演“葛优瘫”,早上睡到九十点、作业一大半没动、整天吹着空调玩电脑……这样下去,开学咋办?

不止家长着急,眼下有些已经进入工作状态的老师们,心里也不安稳。一位任职10多年的班主任说:“每年开学,都有一些学生不在状态,要么早上睡过头迟到,要么课上打瞌睡、注意力不集中……”

那么,孩子到底是怎么了呢?其实,这是一种“假期综合征”在作祟。要避免暑假综合征的出现,就要给孩子提前调整的过程,也就是暑假收心,而这一环节要在家长们的帮助下完成。怎么帮助孩子提前收心呢?本期,笔者整理了一份“暑期收心攻略”,推荐给各位家长!

帮助孩子收心 试试这些方法

1 与孩子一起回顾假期生活,谈谈收获和感受

家长和孩子可以一起把假期生活“倒电影”式地回放一遍,对照假期计划,看哪些已经完成,哪些尚未完成。可以一起分享下收获和遗憾(读书、旅行、休息、娱乐、交往等各方面),并及时总结经验或分析原因,相信家长和孩子通过这种“复盘”形式,会有更多收获。毕竟,“及时总结”也是一种重要的学习方式。

2 帮助孩子收心,循序渐进回归日常状态

假期中的孩子,心态通常较为松弛,而开学后则相对紧张,两种状态的转换往往需要一段时间。对于此问题,家长不能操之过急,应循序渐进地帮助孩子把心收回来,否则会给孩子太大的心理负担。在此阶段,建议家长尽量少安排大型活动,让孩子的心慢慢沉静下来。

3 检查作业完成情况,查漏补缺

提醒孩子检查回顾作业的完成情况,未完成的,抓紧时间予以完成。很多孩子经常将作业拖延至正式开学前一晚,挑灯夜战,通常在身心俱疲的状态下,草草应付。因此,建议家长和孩子一起合理规划和安排开学前期的这段时间,及时查漏补缺,高质量完成作业。

4 引导孩子调整生物钟,作息规律

很多孩子在假期形成了晚睡、晚起等不良的生活习

惯,如果不提前调节,开学之初通常会出现注意力不集中、精神不佳的状态,影响孩子的学习。家长们不妨和孩子一起在这段时间制订一个和学校生活接近的作息时间表,按照平日上学的时间起床、睡觉、学习、运动,有规律地作息,从而更好地适应接下来紧张的学习生活。

5 与孩子一起制定学习目标和学习计划

新学期、新气象。家长和孩子可以一起展望未来,提前做做规划和打算,例如下学期要提高哪几门功课的成绩、在学校超越的目标是什么、新学期是不是要学一门新特长等等。制定学习计划、树立目标可以帮助孩子明确方向,消除盲目感,也能帮助孩子更好地进入学习状态。

6 鼓励孩子提前联系老师同学,提前分享交流

通过一个长假的分离,同学们之间可能都会有一些变化,可鼓励孩子提前联系一下同学和老师,互相分享见闻和“新鲜事”,相互关心,相互表达彼此的想念和对新学期的期待,不仅能增进同学、师生之间的感情,也有利于培养孩子的人际交往能力。

7 带孩子逛逛图书馆和书店,查阅或购买必要的书籍资料

开学前,时间尚能自主支配,家长们可以结合新学期计划,陪孩子去图书馆、书店等地方,感受一下浓浓的书香,也可查阅和购买一些孩

子喜欢的书籍资料,培养孩子读书的兴趣,也为新学期适当做些准备。

8 引导孩子进行适度的复习和预习

孩子可能对上学期的知识有所遗忘,不妨抽空回顾一下主要知识内容。同时,也可以提前浏览新学期的教材,适当做些预习,有利于实现新旧知识的顺畅衔接。但家长应注意的是,孩子提前预习要适度,不建议提前把新知识学一遍,这样容易使孩子在正式学习时丧失新鲜感和兴趣。

9 读懂孩子情绪,做好心态上的准备

由于某些特殊经历和感受,有些孩子可能会对上学产生“焦虑”甚至“恐惧”心理,家长要正确做好沟通和引导工作,予以适当的理解,分析产生的原因,给予有针对性的鼓励和支持。如果情况相对严重,可借助心理专家等专业力量。给孩子提供正面的心理能量,让孩子以积极向上的心态迎接新学期的到来。

10 与学校沟通,配合学校开展新学期准备工作

一些学校通常会在正式开学前,开展学生体检、心理调查、家长会等方面工作,需要家长的参与和配合。研究表明,良好的家校合作,对孩子的学习和心理发展都有积极的影响。因此,建议家长积极配合学校和老师,积极参与到学校的教育中,家校联手共同致力于孩子的成长与发展。

推荐几本绘本 助新生适应小学生活

随着9月的脚步越来越近,许多孩子即将踏入人生中的一个新阶段——小学。不少家长也提前焦虑了起来:孩子能快速适应小学环境

吗?其实,在孩子正式入学前,不妨和他(她)一起读一读下面这几本绘本,帮助孩子全方位建立自信,让他们能快速适应小学生活,开心成长。

●《我上小学了》

上小学前,感觉很紧张,怎么办?没关系,跟着这本绘本认识小学吧。

如何去上学?走走迷宫你就知道了。晨会上,你记住校长的样子了吗?找出真正的校长吧,可别被假校长的样貌和话语迷惑哟!放学后怎么回家?顺便把马路上的危险行为指出来吧……

有趣的游戏,加上轻松幽默的文字和图画,不但让孩子爱上上小学,就连大人都忍不住怀念起美好的小学时光。



●《第一次提问》

“今天,你仰望天空了吗?”“‘谢谢’这样的话语,今天你是否说过?”“在你心目中,谁,可以被称为‘我们’?”……《第一次提问》用三十个诗意的提问,引领读者一步一步发现自然之美、生命之真。

●《勇敢站起来》

前进,房子机器人!把欺负人的小铁一拳打飞!可是,可是……为什么心里还是堵得慌?依靠想象的房子机器人打败小铁,有什么意思呢?

《勇敢站起来》的作者用丰富的想象力和极具冲击力的画面,塑造了一个堪比变形金刚的房子机器人形象,引导孩子在痛快淋漓的幻想过后,开始思考:勇气从哪里来?同伴之间的各种问题,是否要自己的力量解决?



●《第一次去图书馆》

图书馆是什么样的地方?想不想去图书馆看一看?

出发前,先在地图上查找好路线,别迷路了哟。噢,入馆费多少钱?找出真正的图书管理员吧,他会告诉你,可别被假冒的图书管理员迷惑了。这里是儿童阅读区,哎呀,哪些小朋友在做不该做的事情呢……

有趣的游戏,加上轻松幽默的文字和图画,让孩子轻松了解图书馆,爱上图书馆。一起去图书馆吧!

撰文/整理 刘浩华