

即将开学,你家孩子准备好了吗?

收心有方 这份攻略请查收

本报记者 李谱

暑假马上就要结束,中小学开学在即,每到这个时候总有学生及家长产生焦虑情绪,开学前恶补作业、紧急没收手机、停看电视。从幼儿园走进小学能否适应?小升初后能否跟上课程进度?有时候家长的焦虑其实比孩子更严重。



设计 姚景



1.调整孩子的作息时间

提前帮孩子调整好心态和作息生物钟,模拟开学节奏,营造收心环境。让孩子提前按上学时的作息时间起居,按时准备一日三餐,早睡早起,调整生物钟,适应开学后的“时差”变化。

特别要注意家庭氛围,让孩子感觉假期已经渐渐远离。逐渐减少孩子看电视、上网、出去玩的时间,和孩子商量安排一个合理娱乐时间表。让孩子保持一定量的体育运动,防止心理疲劳。可通过收拾文具用品、购置书籍等帮助孩子进入学习状态。

2.营造轻松家庭氛围,多聊学校话题

孩子如果对开学有焦虑情绪,家长首先不能受孩子情绪的影响而烦躁、紧张,而是要主动营造一个轻松的家庭氛围,通过微笑让孩子知道自己的情绪被接纳,孩子才能开始试着调节自己的情绪。同时,家长的积极情绪也会传递给孩子,使孩子有能力去调节自己的情绪。可以跟孩子多谈谈上学期的学校生活,帮助他回忆校园里开心的事情。

3.多鼓励,引导孩子驱散消极情绪

许多孩子焦虑开学,是担心自己玩了一假期,回到学校后可能这也跟不上,那也做不好。家长此时千万不要抱怨与说教,而是多找找孩子在假期里的成长点、闪光点,多赞美和鼓励孩子,使孩子明白,新学期就是新起点,只要全身心地投入到新学期当中,就能取得比以前更大的进步。多表扬孩子,多鼓励孩子,激发孩子积极的学习动机,让孩子找到成就感和上进心。

4.完成作业,适当温故知新

还有不到半个月就要开学了,有不少孩子还在临阵磨枪赶作业。这一方面反映了孩子的自主性不够,另一方面,也暴露出家长疏于对孩子时间管理的引导。

作为家长,开学前首先要引导孩子自主检查作业是否完成,没做的作业要督促孩子制订计划,尽快完成。

其次,要引导孩子复习和预习。建议家长让孩子在开学前两周对新学期要学习的内容做一个大致的浏览和了解,做好新旧知识的衔接,更好地适应新学期的到来。

5.制订新学期的目标和计划

暑假结束前,家长可以与孩子共同拟定新学期计划,在商讨中完成从假期到开学的“频道转换”工作。比如把孩子新学期要读哪些书籍、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容一一纳入学习计划。

新学期计划一旦确立好,就要保证严格执行。家长可以和孩子定期复盘计划,看看哪些目标实现了,哪些任务没做好,不断完善,争取实现最终目标。

找好榜样,新学期“追光”而行。正是因为有了“高山仰止,景行行止”的榜样在前,我们才会以此为目标,激励自己不断进步。

建议家长问一问孩子暑假印象深刻的事件、新闻,引导孩子在新学年为自己寻找一位榜样,追光而遇,沐光而行。③7

将开学,孩子作业让家长头疼

距离开学不到两周,家住市城区汉冶东路一小区的张女士有些着急,家中一大一小两个孩子,大的开学上八年级,小的开学上三年级,督促俩孩子写作业、做好开学准备是她最急着做的事。

“很快就开学了,小的日记还有许多没完成,手抄报、绘画作业也还没做,还得陪着他做。大的虽然每天都按计划在做,但也还有部分遗留及好几篇作文没写,开学要考试,复习预习都没跟上。”张女士介绍,暑期作业其实不多,但由于自己忙于工作,孩子们自觉性也不高,临开学了,自己着急,孩子也着急。

采访中,记者注意到,很多家长从暑假一

开始就已经帮孩子规划好了这个暑假的安排以及作业进度,“每天按计划完成一些作业,到现在虽没有都完成,但基本没问题,按计划,开学前两天能完成。对小学来说,如今的暑期作业多数是实践性的,可能需要家长陪孩子一起完成,在实践中学习、开阔视野,但越是实践性的作业其实也需要学生认真去完成。”一位南阳日报小记者的家长介绍。

但并不是所有的学生都能按照计划行事。“一开始还行,到后来,没精力天天盯着,计划就荒废了。”一位三年级学生家长周女士介绍,从上周才又开始督促孩子写作业。

休年假,家长陪孩子备战开学

家住市城区工业路一小区的子轩即将上六年级,对他来说,这个暑假过得并不轻松,临近开学,更显得忙碌。六年级数学课程刚预习完,暑假最后几天则要继续在家预习其他课程。

“孩子大了,也懂事了,临近开学自己的压力也比较大。”子轩妈妈告诉记者,在暑假最后这段时间,孩子爸爸把半个月的年假也

用上了,在家陪着孩子备战开学。“现在基本上上午背背课文,下午放松放松,三四点再学一会。”

“无论是家长焦虑还是学生焦虑,可能都是没有很好地规划暑期安排。”宛城区实验学校高老师是一位有着20多年教龄和多年班主任经验的初中老师,她介绍,“无论是家长还是学生,把心态摆好都是第一位的。”

调状态,元气满满迎接新学期

中小学开学说着就到了,在这不多的时间里,家长或学生还需要做些什么来收心呢?相关专家介绍,家长要做的是调整学生的作息时间,从假期比较松散自由的作息,调整到上学的作息,再就是可以让学生自己去做一些开学的准备工作,“比如整理作业、准备文具等,通过做这些事情,学生也会逐渐在心理上做好开学的准备。”

“其实对于那些假期规划较好的学生来

说,从假期到开学是一个很自然的过渡,但对假期规划不好的学生来说,开学将近,也不能让孩子急刹车,家长的焦躁会传导给孩子,要在开学前10天左右的时间里,慢慢引导学生适应开学的节奏。要不然反而会增加孩子的焦虑甚至厌学情绪。”高老师介绍,“孩子的适应能力是很强的,但家长不要操之过急或给孩子传递一些负面的情绪。”

服务资讯

广告热线
63155218

遗失声明

△南阳博哲劳务服务有限公司开户许可证遗失,核准号:J6130012200101,账号:41050175865200000913,声明作废。
△南阳汇照商贸有限公司的蔡瑞强私章遗失,编号:4113280325742,声明作废。

遗失声明

△崔银杉2018年10月17日的出生医学证明遗失,出生证编号:S410641067,声明作废。
△张颢鸣2014年6月17日的出生医学证明遗失,出生证编号:O410896514,声明作废。

敬告 使用本报分类信息请供需双方认真核实
有关证明材料,签订有效法律合同。