开学前一周帮孩子收收心

□王桂民

每年的开学是家长和老师最头疼的阶段，往往是开学一两周了，孩子还是磨磨蹭蹭不肯去学校，学习效率差，注意力难以集中，作业完成得拖拖拉拉……心理医生提醒家长，最好在孩子开学前一周就帮孩子收心。

收心不能急刹车

经过假期休息,孩子很多方面都处于松弛状态，马上要开学了，孩子对即将到来的新学期难免会掺杂一些担忧。家长应引导孩子正确对待开学，唤起对校园生活和同学友情的向往。不要对孩子说“开学了，收心啦”之类的话。让孩子给好朋友打个电话，聊聊新学期打算,这样能缓解孩子的紧张情绪。

孩子厌学耐心沟通

孩子不爱学习,家长往往比孩子还急,有的家长就免不了跟孩子急赤白脸的,结果让孩子更加逆反、厌学。对于家长而言,最重要的是让孩子感觉自己生活在一个平等、民主、和睦的环境里,其实在某种意义上,孩子受教育的过程也是家长一起成长的过程。因此家长一定要耐心,要平等地和孩子沟通,让孩子在平和的氛围里循序渐进地进入学习状态。

消除畏难情绪

很多孩子对开学存在惧怕、逃避的心理,表现出慵懒、茶饭不思的消极“症状”。这是孩子普遍存在的对新学期的畏难情绪,尤其是孩子仍处在暑期长假的玩耍中,突然要“冷处理”迎接开学,大反差下会抗拒或不合作。针对这种情况,家长可对孩子配备一些健康情绪的“甜言蜜语”,例如激发他们对新知识的兴趣和好奇,引导孩子进入新角色,告知其许多未完成的事可以等待下一个假期等。

调整好学习生物钟

别以为提前一周让孩子按照上学时的作息“运作”起来是件残忍的事,这总好过孩子开学后效率低下,一开学就落后。让孩子提前一周进入上学时的节奏，不是说一下子就把学习的压力全堆到孩子头上。而是要改变孩子假期里熬夜、睡懒觉的习惯，让孩子早点睡觉，并争取在上学时起床的时间起床。假期里，适当休息和放松有利于孩子身心健康，但家长应把握尺度。临近开学，家长应提前注意减少孩子的非学习活动，让孩子静静心，不至于过度疲惫。同时，指导孩子抓紧“调时差”，恢复正常的作息制度。另外，鼓励孩子制定新学期学习计划，作为家长则不妨制定自己的新的充电计划，和孩子一起学习，让孩子觉得“不是我一个人在学习，我并不孤独”。

饮食环境都要抓

很多家长重视作息时间的恢复，却往往忽略了环境和饮食对孩子的影响。丰盛的饮食甚至极大丰富的零食，都很容易让孩子分心。此外，有的家长出于要好好给孩子补补身体的想法，每天还是变着花样给孩子做吃的；还有的家长自己没有以身作则，迎来送往、聚会吃饭、打牌玩游戏等，这都让孩子不能甘心回到上学的节奏里。因此家长除了恢复日常的饮食外，也要约束自己的行为，给孩子一个易于收心的环境。

成龙学校

秋季双休日班热报中！8月29日前报名8.5折优惠！VIP会员最低6折优惠！

小学部:9月11日开课

【趣味数学班】培养学习兴趣,培养逻辑思维能力。

【快乐作文班】脱离“假大空”写作现状,培养灵活运用和写作能力。

【洪恩英语班】培养听说读写基本技能,强化应用能力。

【牛顿科技班】讲科学原理,做科技作品或试验,培养动手和科技创造能力。

【美术班★舞蹈班】培养孩子的欣赏、绘画能力,模仿、表演能力。

初中、高中部:9月11日、12日开课

【初/高中 秋季双休日班】夯实基础、巩固提高、强化重点、总结难点,指导学习方法。

【初中备考班/高考 备考班】依考试大纲为导向,直击考点。指导答题方法,教授考试技巧。

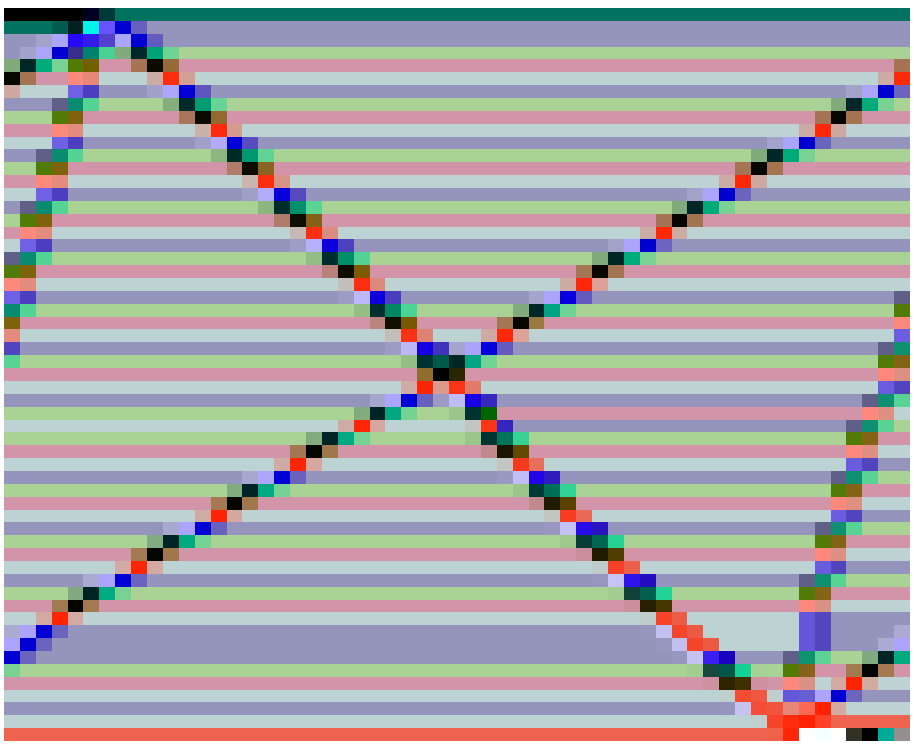
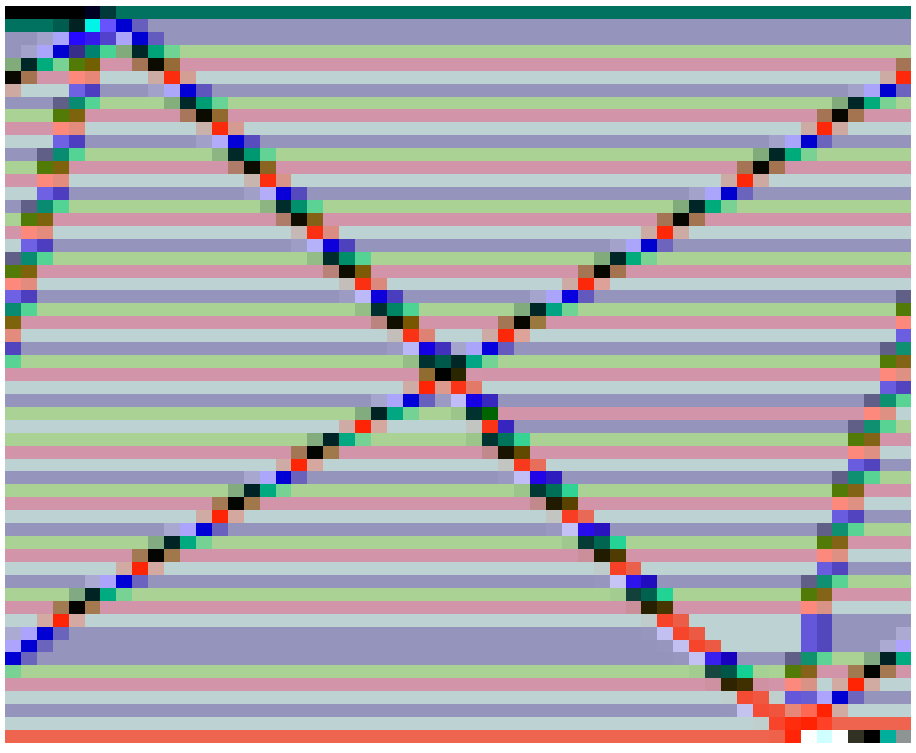
VIP1对1辅导:专业教师针对每一位学员制定一套学习方案,针对性指导!

空调教室,就近入学!试听课不满意免费!不满意随时可退款!

解放桥:86464405 86408666
大观园:86019637 86019541
泉城路:82920106 67880119

◓资讯

澳际名家大讲堂全国同步启动

纵观2010年各国留学政策，众多海外院校都表现出了更加欢迎中国学生的意向。这对于有意留学海外的中国学生来说，是一个绝佳的机会。

澳际出国留学作为国内留学行业旗舰机构，深受广大客户厚爱，自知身负为广大学生和家长提供权威、更合理化留学建议的重任，在今年暑假甄选了一大批行业内实力雄厚、经验丰富的咨询和签证顾问，隆重推出了“澳际名家周末大讲堂”等一系列留学政策和申请技巧的大型公益类留学讲座，广大学生和家长可以就近咨询和了解讲座活动的详情，以便有针对性的参加。