

热点话题

开学在即，一起帮孩子来收心

专刊记者 王双

“暑假先生，请不要这么快和我分手，我不要和开学先生牵手……”开学的日子近在眼前，可孩子们大多还沉浸在暑假的自由自在里，如何让孩子们尽快“收心”，已经成为家长们普遍关心的话题。近日，记者走访发现，眼下还有很多孩子并没有做好要开学的准备，有的在抓紧最后几天的时间写作业，有的还处在“早上不起晚上不睡”的状态。开学在即，如何帮孩子收心？

假期写照：

眼睛“亚健康”
睡得晚玩得累

如今，电视、电脑和手机已成为孩子们的亲密伙伴。虽然有些电视节目和网络游戏能让孩子们在玩中增长不少知识，但也该适可而止。这不仅是为了让孩子们坚持健康的作息时间，还为了保护孩子们的眼睛。“儿子开学上三年级了，放假后就天天看电视玩电脑，每天晚上都玩到十一点了还不睡，最近还经常用手揉眼睛，真担心得近视眼。”市民张女士告诉记者。

对大多数面临要开学的孩子们而言，最大的挑战应是赶快调整作息时间，以适应开学后的学校生活，而这也是家长们最为担心的一点。市民王先生说，暑假刚开始的时候，女儿每天早上都能睡到十点，经常不吃早饭，晚上看电视又能看到十一点多。当时觉得她平时上课挺累的，也就没多管，现在

想调整过来还挺费劲。

教师妙招：

开始健康作息
巧疏导倒“时差”

从一个放松的环境进入一个相对紧张的环境，很多孩子会在开学前几天恐惧上学，芝罘区道恕街小学二年级班主任老师董金华告诉记者，年龄小的学生家长应该从现在开始不带孩子去比较远的地方玩，可以让孩子预习一下课本或练练字，在静的活动中慢慢把心稳定下来。开始培养早睡早起的习惯，整理好学习用品。回归健康的作息时间，不仅是为开学做准备，更是为了让孩子们保持身体健康。

对于开学要迈入初四的学生又该怎么办呢？烟台一中初四年级班主任老师朱广霞告诉记者，年级大一点的学生都比较有理性，而且要迈入初四了，心理也有一定的压力。初四课业负担较重，一般上学期就要学完全部知识，现



资料图

阶段学生可以借已经毕业的学生的课本提前进行预习。对于弱势学科，也可以看看买什么样的辅导书适合，有针对性地弥补自己的弱势学科。此外，开学前和开学后家长都应对学生进行一定的心理辅导，每天放学后主动问问孩子在学校的状况。

专家声音：

别把焦虑“妖魔化”
家长与孩子一起收心

烟台一家心理咨询室心理咨询专家介绍，每年开学前，有些学生都会产生开学焦虑，大致有两个来源：一是为过去懊悔，觉得自己似乎又浪费了一个假期，很多原本想做的事情还没有做；二是为将来担忧，在即将升入毕业年级的学生身上

就更为明显。如何缓解开学焦虑症？首先要努力把这种情绪“正常化”，意识到这是一个人生活状态发生改变时很容易产生的一种心理状态。

此外，开学前家长应该和孩子一起进入收心阶段，调整作息。除了帮孩子调整作息，还可以帮助孩子一起细致地做好新学期规划。更要紧的是，家长千万别绷着一张脸，切莫将负面情绪传递给孩子。如果发现孩子焦躁情绪非常严重，可以让孩子写下来想做什么，不想做什么并注上原因，梳理压力来源；也可以帮孩子做假设，如“新学期我可以发现一个有趣的或者欣赏我的老师”，“能找到一个新朋友”“新学期我会再进步一点”等，产生积极的心理暗示。

家有初一新生看过来 这些变化早适应

9月，新一批学生即将告别小学升入初中。初一学生处于青春断乳期和性格形成期交织的阶段，可塑性强，在很多方面都有提升的空间。从小学升入初中，无论是课程设置、学习内容、学习方法，还是人际关系、身心发育都会面临许多新的课题。

中学时代，是人生旅途中至关重要的黄金时代。当学生们告别小学，怀着兴奋新奇的心情跨进中学大门时，人生又掀开了新的一页，随之也将面临一些新问题，进入初一，如何适应中学生活？

压力变成动力
适应新的学习生活

中学和小学相比，所学科目增加，课业负担明显加重，突出地表现为“三多一少”，即：课程多，书多，作业多；课余时间减少。对此，一些学生开始很不习惯，以至“应接不暇”。尤其是基础较差、自制力差的学生很容易掉队。

因此，专家提醒同学们，要打好基础，学知识及时消化，变压力为动力。中学生在求学路上，伴随着成功与喜悦，但也有紧张和焦虑。其实，适当的学习压力有助于保持昂扬向上的精神，从而激发出学习潜能。所以，同学们从迈进中学大门的第一天就要有充分的思想准备，要懂得，学习绝不是一朝一

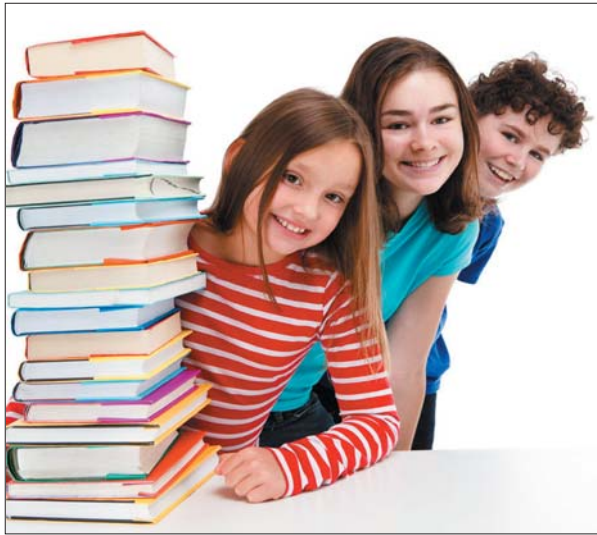
夕、一蹴而就的事，必须付出艰苦的努力。

掌握学习方法

养成良好学习习惯

中学生的学习成绩不仅取决于刻苦、耐力，更重要的是有学习效率。而掌握科学的学习方法，是学生提高学习能力的重要环节。一般说来，在学习中应强调以下五个环节。一是预习，即课前认真读教材，把不懂之处勾画出来。二是听讲，要专注地听老师的每一句话，特别是预习中不懂之处。三是作笔记，要善于抓住重点、关键。四是复习要及时，善于概括、归纳。五是作业，一定要独立完成，杜绝抄袭行为。

养成的学习习惯至关重要。学习习惯主要分两个档次：一是基本学习习惯，如：预习、复习、专注听讲、做笔记等；二是高层次学习习惯，即认真观察、善于思考的习惯，这是获得敏锐观察力和优秀思维品质的保证。此外，平时要留心各种事物，观察



资料图

各种现象，并在独立思考中得出认识。

家长期望应适度
理解并鼓励孩子

孩子升入中学后，家长最关注的是成绩。然而，孩子升入中学，所学知识思维含量越来越高，有的科目不是只靠下功夫背就能学好的。因此，家长不要动辄就以小学考“双百”说事。孩子成绩一旦下滑，也应正确对待。

家长的期望值应与孩子的发展潜力一致，要考虑孩

子的知识水平、文化基础、甚至身体、家庭环境等因素。现实中，有的家长不顾孩子的自身条件和客观能力，对孩子过高期待，使孩子在精神和信心等方面受到伤害。建议家长从三方面思考，一是，从尊重孩子的主观愿望和实际能力出发，合理地调整自己的期望值。当孩子在某一方面有进步时，给予热情鼓励。二是，注意孩子在情感方面的合理要求，克服急躁情绪，多与之交流。三是，加强自身修养，时时处处为孩子做出表率。

孩子上初中 家长怎么做

孩子进入初中，也就意味着他们已经或即将进入青春期。这是一个人从幼稚走向成熟，从依赖走向独立，从家庭走向社会并逐步适应社会的重要阶段。

尊重孩子的独立性

家长应尊重孩子的正确意见，有事同他们商量，逐渐给他们更多的独立权利。同时，对他们应提出更高的要求，但有一点要牢记：家长在某些事情上有“绝对权利”，平等只是相对的，要让孩子知晓不可违反的原则和不可逾越的界限。

了解孩子内心需求

主动去倾听孩子代表着父母的关爱和尊重，孩子也当然愿意聆听父母的看法。有时孩子的问题也不一定就能解决，但因为有人接纳、理解他，就能使他消除不安和焦虑。

当然，有时初中孩子的观点、判断很可能荒唐甚至违背主流文化。身为家长可以反对，但要告诉孩子您懂得他的想法，明白他的感受。

适时进行性知识教育

性的逐渐发育成熟是孩子进入青春期的一个明显标志，如果事前没有充分的思想准备，孩子对生理上的巨大变化会感到紧张、困惑。

在恰当的时机，采取适当的方式使孩子懂得一些性知识是必须的。这一时期，孩子的性别意识开始增强，希望了解异性并渴望得到异性的友谊，这是很正常的一种心理现象。

编辑：王双 美编/组版：夏坤