



该恢复“平常心”啦

专家支招,为寒假生活画上完美句号

本报记者 苏冉冉

过完春节,不少孩子的心都玩“野”了,新学期无法进入正常的学习状态。据悉,开学头几天到一周内,孩子迟到的情况特别多,上课时也总是哈欠连天,有的干脆趴在桌子上呼呼大睡;即使听课,也无法集中精神,思想老是“开小差”,还回味着过年时的趣事,课堂效果十分糟糕,甚至出现“开学综合征”。让孩子们顺利回归课堂,家长们需要做哪些“功课”,本报特邀名师为大家来解惑。



检查孩子寒假作业 向“抱佛脚”说不

大队辅导员向琴老师告诉记者,其实寒假开始时,家长就应帮着孩子制定寒假作业完成计划。在整个寒假过程中,家长还应该监督孩子的作业完成进度。

目前学校给孩子们留的寒假书面作业越来越少,但每年假期快结束时,总是有一些拖沓的孩子,平时光顾着玩,直到发现假期即将结束才慌着做作业。在检查孩子作业的时候,家长不要只盯着是否完成了,还要看看孩子完成作业的具体情况,如字体是否潦草、对错等。

在寒假最后一周,家长一定要与孩子一起查看应该完成的暑期任务和作业是否完成,如果还没完成应该查找原因。家长要帮助孩子培养良好的学习习惯和时间观念,这样才能避免下次假期再出现类似情况,也能让孩子养成良好的学习态度,更好地适应新学期的学习。

济宁市霍家街小学



孩子要“收心” 首先让作息习惯规律起来

开学在即,可是很多孩子还没能从寒假闲适的生活中走出来。很多孩子或多或少的患上了“开学综合征”。

“哎,真是烦!”想起开学要面对的学习压力,再对比寒假里的快乐生活,初二的王蒙不停地感叹假期过得太快,恨不得寒假能再来一遍。这样,他就能想几点睡就几点睡,想几点起床就几点起床,还可以尽情地看电视、上网、会同学。

寒假就要结束了,可面对即将来到的新学期,不少学生心存畏惧,不愿从假期的放松状态中走出来。

“孩子的心情可以理解,但家长要引导着孩子尽快‘收心’,这样才能更好地适应新学期。”济宁市霍家街小学总校教务处主任孙友贵说。

就像成人放长假后不愿上班一样,这种现象既不可无

视,又不可小视。从放松的假期状态中,突然转变到紧张的学习工作中,这对于孩子们来说也需要一个适应过程。对于中小学生来说,更是需要及时提前“收心”。在这个过程中,有些孩子还会因此出现焦虑、担心甚至不愿去上学。

身教重于言教,家长应注重寓教于乐的引导。作为家长也应引导孩子转入新的角色,家长要让孩子知道上课并不枯燥,引导他们体验进取的乐趣,体会学习的成功感。尤其值得注意的是:家长本身的言行对孩子的影响,例如:要孩子按时睡觉休息,但家长却约上几个好友,在家里通宵打麻将。那孩子能休息得好吗?家长应该在这段时间内,和孩子一起把生活作息恢复到平时的状态,并尽量创造乐于学习的家庭氛围。

孙友贵建议家长要帮孩子

从假期“晚睡晚起”的作息尽快调整到“早睡早起”,让生物钟与学校作息一致。

在开学前一周,类似远行之类的游玩计划要搁置了。家长可以让孩子有意识地减少游戏时间,可以适当地复习下上学期的知识,提前预习一下新学期课程,做好知识衔接。

对于迟迟不能“收心”的孩子们,家长不要只是简单而粗暴地指责孩子,不如和孩子谈谈心,分析孩子对学校产生厌烦或者恐惧的原因。开学前,家长要多和孩子沟通交流,了解孩子的烦恼和担心,然后对孩子进行针对性开导。

与孩子一起制定新学期的目标也是家长要在开学前做的准备。家庭成员一起制定各自的目标,一起努力,给孩子觉得“不仅我一个人在奋斗,我并不孤独”。



调动孩子积极的心态 让“开学综合征”走开

家长要以积极、乐观的态度,激励、引导、暗示孩子,家长可以与孩子一起讨论,回想上学期的收获,确立新学期的计划,与孩子聊聊学校里面的同学、老师,帮助孩子放松紧张心情,说一些欣赏和鼓励的话语,从正面的角度给孩子以信心。同时给孩子补充一些必要的文具,让孩子感到上学的幸福感,期待着开学。

另外,家长应和孩子一起探究对开学恐惧、抗拒的真正原因,表达对孩子真诚的关心和呵护,如果孩子的“开学综合征”,到了威胁健康的程度,可以请心理医生帮助疏导。

总之,孩子的“开学综合征”,是正常现象,就像成人放长假后不愿上班一样,只要家长有策略地做好引导,孩子



适应新学期 从提前制订学习计划开始

由于2014年润九月,导致了学生们过了一个超长的上半学年,学生们终于在寒假能好好放松一下,但是在里要提醒一下同学们,2015年的下半学年相对的比较短,同样的课程要在相对短的时间掌握并不是一件轻松的事情。所以确立新学期的学习目标,提前制订学习计划是必不可少的。

进入新学期,学生应该有新的计划和打算,可以在开学前好好计划一下。例如下学期要提高哪几门课的成绩,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,计划的内容应让孩子经过努力可以达到的,期望值不宜太高,让孩子还没执行就自动放弃。另一方面要预习新学期的

功课,如:语文通读课文,英语预习单词,数理化预习前几章,划出难点等,有的放矢地为新学期做好准备。制订学习计划、树立目标可以帮助孩子树立自信心,消除假期后的失落感。