



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

新学期马上就要开始,寒假只剩下不到一周时间了,孩子们首先要利用剩下的时间,完成寒假作业,并复习上学期的知识要点。很多中小學生常常到开学最后一两天才想起要做作业,临时抱佛脚地做功课,不仅身心俱疲,也使寒假作业的质量严重滑坡。因此专家认为学生应该在最后一周每天合理安排时间,把没有做完的功课完成。同时由于休息了一个寒假,可能对上学期知识有所遗忘,因此不妨安排一定时间,回顾上个学期的知识要点,如:英语单词、数学、物理的公式、法则、定律等……在新学期里才能“温故而知新”。假期的最后一周,尽量避免参加长途旅游和参与刺激的活动;严加控制玩游戏机、上网的时间,让心情慢慢平静下来。

济宁市霍家街小学

大队辅导员国向琴老师告诉记者，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，总是有一些拖欠的孩子，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。

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



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。



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年，学生们终于在寒假能好好放松一下，但是在这里要提醒一下同学们，2015年的下半年相对的比较短，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。

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。对于中小學生来说,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

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

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

从假期“晚睡早起”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”。

会很快适应新学期的生活。“开学综合征”，虽不是生理疾病，但对学生心理会有不良影响。家长应在开学前一两周开始帮助孩子“热身”，以便孩子们尽快“收心”，开学初期，老师也应注意帮助孩子矫正“野”性的延续，以正面引导、鼓励为主，尽量减轻学生在学习上压力，让学生逐步适应新学期的紧张学习。

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。