还有两周,暑假就真的要结束了,孩子们要回到校园继续学习,家长也要开始“陪”孩子一起上学。根据记者之前的调查显示,开学后的两三周内,虽然新学期的课程已经开始,但是不少学生仍然沉浸在假期的放松之中,很难集中注意力上课,心理上也会出现各种不适应的状况。那么,在暑假结束之前,应该如何让孩子收心呢?

本报记者就此采访了多名中小学教师及部分学生家长,大家一起支招“收心”技巧,让孩子能够平稳过渡,以良好的状态进入新学期。

暑假玩得疯,眼看着又要开学了

孩子收心时间表,不妨试试看

文\片 本报记者 王倩

支招一>> 调整作息时间

作为一名二年级学生的妈妈,同时也是一名全职太太,徐女士可谓煞费苦心。据她介绍,在这个暑假,她带孩子外出旅游,再加上走亲访友,整个假期过得比较轻松。虽然她也为女儿报了书法、舞蹈等兴趣班,但是留给孩子玩耍的时间还是比较多。

在这个暑假期间,她对孩子的要求也放松了很多,比如,在上学期间,每天晚上9点钟,就要催促孩子上床睡觉,早上6点多钟起床、吃早饭,中午吃饭时间也仅仅只有十多分钟时间,因为还要抓紧时间让孩子休息一会儿,保证下午上课时有精神。但在暑假期间,女儿也似乎是有些兴奋过了头,每天晚上都要看电视、玩耍,接近11点多钟才睡觉,早上起床时间也不固定,有时候七八点钟起床,有的时候则一下睡到快10点钟。

还有两周就要开学了,徐女士为了让女儿能尽快适应开学后的节奏,她决定提前一周让女儿按照上学时间调整作息时间。“寒假前,我们就是这么提前一周开始调整作息时间的,每天的作息时间和学习安排,基本按照学校的安排,这样的话,孩子能有一个适应过程,不至于在开学后出现晚睡、迟到等情况。”徐女士说,她与很多家长也交流过,大家一致认为这是一个好建议,因为暑假期间,孩子的生活秩序被打乱,如果开学后的“生物钟”还在“放假”,那么迟到、上课打瞌睡也就会成为常见现象。所以,在开学之前,家长督促孩子逐渐调整作息时间,按照平时上学的时间起床、饮食、就寝,是个不错的选择。

支招二>> 温故知新,找回学习状态

经过漫长的暑假,不少孩子对课本都或多或少有点陌生,这也造成了他们在刚开学的一段时间里会感到学习吃力。有老师建议,学生们应在开学前1-2周时间里开始有计划地进行预习与复习,对以前的功课做一些梳理,也可以适当地进行新学期功课的预习,一两周后就能达到一个较为理想的学习状态了。

记者在采访中了解到,为了让孩子能够完成从假期到新学期的过渡,很多家长将8月份定为孩子文化课学习阶段,有的家长是在这个月为孩子报名了辅导班,有的家长则会按照“温故知新”的做法,与孩子一起复习功课。

“我儿子开学就上五年级了,原来考试每次都是班级里的前几名,可是经过一个暑假,现在在学习方面突然变得很迟钝,很多原本简单的题目都不会做了。”市民刘女士表示,由于平时比较忙,没有太多时间督促孩子,整个暑假都让孩子看课外书和动画片,偶尔也会打打游戏,为了让孩子找“感觉”,她给孩子出了一张考卷,考题都是孩子做过的。结果却让刘女士着急的是,原本都会的考题,孩子却连称忘记了,只考了60多分。

而有老师分析,像刘女士儿子一样,这样的孩子不在少数,在经过了一个漫长的暑假之后,孩子受到了暑期综合征的困扰。因为暑假期间,孩子处于完全放松状态,玩游戏、看电视、睡懒觉,而这也有可能会磨损记忆,使大脑变得迟钝。这种情况下,家长就需要在暑假结束前的两至三周前,与孩子一起复习上学期学过的课程,并预习下学期即将要学到的知识,让孩子尽快找回学习状态。

支招三>> 多谈心,多做亲子活动

对于很多孩子来说,暑假与新学期之间容易产生恐惧和抵触情绪,因为假期过后,又要进入紧张的生活和学习状态,心理上会产生一些压力。

小徐就是其中一名中学生。马上就要开学了,小徐也要升入初中二年级,而面对半个月之后的新学期,小徐却怎么也提不起精神。

“新学期要分班,我的暑假作业还没有完成,而且开学之后,我就不能看喜欢的电视剧了,每天又要在班主任的监督下学习,我讨厌那种状态。”小徐向记者坦言。

原来,整个暑假期间,由于父母很忙,小徐平时都是一个人在家,每天晚上看电视到凌晨,上午十一点钟才起床,吃完午饭之后,继续躺在沙发上看电视,中途还有零食伺候着。她说,自己还没有做好开学的准备。

面对这样的情况,应该如何解决呢?作为一名中学班主任,同样是一名13岁女孩的母亲,韩女士告诉记者,在这个时候,家长应该多与孩子沟通,及时了解孩子的思想动态。茶余饭后,多与孩子聊一些学校里的趣事,唤起孩子对老师、同学的美好回忆,让孩子找到对学校的归属感,激发孩子对学校生活的兴趣,进一步消除假期后的失落感。

同时,在孩子的假期里,家长应多抽空与孩子一起阅读、一起运动等,以融洽的亲情关系转移孩子的注意力,以减轻孩子心理上的压力。

☆“收心”时间表

6:30—7:00 起床洗漱
7:30—8:00 吃早饭

8:30—11:00 写作业
11:40—12:10 吃午饭

12:10—13:30 午睡
14:00—15:00 读书

15:00—16:00 练琴
16:00—17:30 游戏

17:30—18:30 晚饭
18:30—21:00 看电视

21:00—21:30
洗漱、睡觉