



## 开学在即,避免把孩子带人“误区” 一套“开学收心”秘籍请收好

### 警惕“收心误区”

开学在即,让孩子尽快调整状态,进入良好和规律的学习生活状态,这需要家长和孩子共同努力。可是,一些家长小看了“收心”这件事,可能一方面教育孩子不得法,另一方面还要抱怨孩子不听话、不好管。

#### 错误做法一:“紧箍咒式收心”

“离开学还有几天了,还在赶着看闲书,小心一开学就落后哦”“该收心了”……这些话听上去很耳熟吧?但往往不仅缺乏效果,还可能引发孩子的抵触情绪。

#### 错误做法二:“断崖式收心”

收集的剪纸,手作的纸塑,精心糊制的花灯,最爱的轮滑鞋,最喜欢的动画片,还没读完的课外书……每年的寒暑假,这些东西都给孩子们带来了不少快乐。但假期一结束,一些家长便“一刀切”地把孩子喜欢的东西都

### 收心时的棘手问题

怎么面对“开学前再最后玩一下”的要求?

每到假期接近尾声,很多孩子都会跟家长提出要求:“再带我痛快玩几天,我痛快够了,开学肯定就能好好学了。”对于这个问题,事实往往是:疯玩几天之后,孩子往往更加“入不了境”。

小学和初中的孩子,能够集中注意力的时间都有限。如果快开学了家长还带孩子疯玩,往往心撒出去再收就更难了。这段时间最好让孩子规律作息。

如果孩子想玩,就让他自己制定出每天玩的时间计划。保证孩子合理的“玩的时间”之后,再计划“学的时间”,这样的沟通方式,孩子比较容易接受。而通过定计划,可以督促孩子自我管理,养成好习惯。

### 难题支招

问:孩子的假期作业书写潦草,一心只想玩,怎么纠正?

学习习惯的养成是一个持之以恒的过程。孩子的作业书写潦草,若是因为忙着去玩,时间不够,就需要家长帮助孩子制定假期计划,每天按计划完成,完不成或没有达到规定要求就不能去玩。刚开始需要家长每天检查督促,等孩子习惯了,就可以抽查,如果不合乎要求,温和而坚定地要求孩子必须重做,直到达标为止。有些家庭执行不了,往往是因为家长的态度不够坚定。孩子是很聪明的,他知道你的底线在哪里。

问:晚上看电视到很晚,早上又不愿起床,怎么办?

不管是平常上课还是假期,为孩子建立必要的生活秩序是很重要的。很多家长认为

收起来,甚至将其作为学习的障碍都扔掉,从而激化了亲子矛盾。

#### 正确做法

在假期接近尾声时,家长可以帮孩子将假期里的手工制作、读书感想、旅行感悟等,以图文并茂的形式,在社交平台上发布,为孩子营造一种“迫不及待要与同学见面分享”的氛围,让孩子提升对开学的期盼感。

收心固然重要,家长对孩子还应多一份宽容,少一份急躁。长假过后,心理反差不止孩子有,连大人都在所难免。对于孩子学习状态的回归,家长不可操之过急,应允许他们在开学前后度过一段缓冲期,慢慢适应新学期的生活。有些孩子适应开学的时间长,若家长一味地严厉责骂,只会激化矛盾,还可能把“坏孩子”的意识植根于孩子内心。

除了做好学与玩的规划,家长还可以在给孩子提出这个要求时,试着和他们谈谈一个关于学习的“真相”:学习有时并不是一件轻松的事情。父母让孩子快乐成长是正确的,但是学习过程往往是辛苦的,寓教于乐的教育方式,并不意味着孩子课外不需要复习、不需要刻苦学习。

大部分孩子都很难将学习当作是一件快乐的事,优秀学习成绩的取得,需要孩子在别人玩游戏的时候,在别人看电影的时候,静下心来学习。要做到这一点,首先是有一个目标,并在实现目标的过程中,努力付出。

快乐是体现在学习的结果上,当孩子取得优秀的成绩,辛苦的努力得到回报时,学习的快乐才会显现出来。

假期就是给孩子放松的,因此任由孩子晚睡晚起,临开学了才开始着急。其实在放假初期,就应该和孩子一起商量制定出自己的假期计划和作息时间。此时可以循序渐进地将睡觉时间往前提,慢慢向上学时的作息规律靠拢。

问:每天都跟小伙伴一起疯耍,根本不看书,怎么办?

孩子看书是需要家长引领的,可以多开展一些亲子共读活动。

首先,要营造家庭读书的氛围,为“孩子找到他此时此刻最需要的书”。其次,要适当交流、陪伴,但别催促。最后,我们还要明白:在孩子和书本之间建立一种“愉悦”的联系是需要很长时间的,所以可以经常和孩子谈论谈论作家、各式各样的书等。

### 开学收心6个关键点

#### 1.为孩子提供安静的“收心”环境

按照孩子所在学校的正常作息时间起居,尽量不要再组织太多的娱乐活动。按时准备一日三餐,督促孩子按时午睡,早睡早起,调整生物钟,适应开学后的“时差”变化。

#### 2.与孩子一起回顾假期生活

家长和孩子可以一起把假期生活“倒电影”式地回放一遍,对照假期计划,看哪些已经完成,哪些尚未完成。可以一起分享收获和遗憾(读书、休息、娱乐等各方面),并及时总结经验或分析原因,“及时总结”也是一种重要的学习方式。

#### 3.帮助孩子回归日常状态

假期中的孩子,心态通常较为松弛,而开学后则相对紧张,两种状态的转换往往需要一段时间。家长不能操之过急,应循序渐进地帮助孩子把心收回来,否则会给孩子太大的心理负担。在此阶段,建议家长尽量少安排大型活动,让孩子的心慢慢沉静下来。

#### 4.检查作业完成情况,查漏补缺

提醒孩子检查回顾作业的完成情况,还有哪些未完成,尚有时间予以完成。很多孩子经常将作业拖延至正式开学前一晚,挑灯夜战,通常在身心俱疲的状态下,草草应付。因此,建议家长和孩子提前开启这项工作,及早查漏补缺,高质量完成作业。

同时,不论是复习旧知识还是预习新知识,投入学习之中就相当于给前进通道上了润滑剂,开学后才能更加顺畅。检查作业的过程,也是在给孩子建立“学习状态”的心理暗示。

#### 5.与孩子一起制定学习计划

家长和孩子可以一起展望未来,共同拟定新学期计划,在商讨中完成从假期到开学的“频道转换”工作,提前做规划和打算。

作为家长也不妨制定自己的家庭计划和学习计划,与孩子一起阅读讨论历史书籍、人物传记、科普新知、文学名著,和孩子一起固定时间运动,不仅有利于培养孩子的阅读兴趣,提高人文素养和身体素质,同时也让孩子耳濡目染家庭的学习氛围。

#### 6.读懂孩子情绪

经过这个长假的休息,有些孩子可能会对上学感到焦虑甚至紧张,家长要正确做好沟通和引导工作,理解孩子产生的这些情绪,分析产生的原因,给予有针对性的鼓励和支持。家长要与孩子一同进入学习状态,多鼓励多沟通,给予积极的心理暗示,让孩子们对学校生活有所憧憬。



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com

“寒假进入“倒计时”。中小学即将迎来2022年春季学期。如何让孩子尽快调整状态,进入良好和规律的学习生活状态?很多家长都小看了“收心”这件事。他们一方面年复一年沿用着“简单粗暴”的错误方式而不自知,另一方面还要抱怨孩子不听话、不好管。对此,记者整理了一套“开学收心”秘籍,避免一些家长把孩子带人“误区”。

吴笑文/整理