

# 收假收心拉满弦 铆足干劲再出发

## 送上开学实用锦囊一份,请签收!

六个收心建议

就意味着寒假即将结束,开学进入了倒计时。每学期前的这个时候,“收心”就成了家长和孩子们的一大要事。资深班主任总结了6个收心建议,欢迎各位家长参考并落实。

### 第一步:调整作息,清淡饮食

开学后,很多孩子会出现“时间差”,调整作息,回归正常的生活状态很重要。

第一,要做到早睡早起。晚上少看电视,少玩手机,到九点左右熄灯睡觉,第二天七点左右起床,提前适应开学的作息。第二,要做到饮食清淡。最近少吃油炸食品,少吃大鱼大肉,饮食以清淡为主,营养要均衡搭配,保证有精力好好学习。

### 第二步:检查作业,查漏补缺

快开学了,还有不少孩子的作业开着“天窗”,正在临阵磨枪熬夜赶作业。这反映了孩子的自主性不够,也暴露了家长的教育缺陷。家长不放任,才能保证孩子开学后不掉队。

第一,要检查孩子的作业情况。孩子作业应该完成90%以上,没做的要督促孩子尽快完成,随便写的、抄答案的,要批评纠正并督促孩子重做。第二,要督促孩子复习和预习。抽空回顾上学期的知识,巩固

基础,补好短板,然后浏览新学期的教材,适当预习,做好新旧知识的衔接。

### 第三步:收拾房间,备齐文具

学习需要仪式感,一张干净的书桌,一个准备齐全的文具盒,一个整洁明亮的房间,更能让孩子保持专注,并感到快乐。

快开学了,家长要为孩子制造这一份仪式感。第一,要教会孩子收拾房间。书桌上少放杂物,只放课本、作业本和文具盒,房间也要收拾整齐,衣物不乱扔,被子要叠好,玩具要收好。第二,要帮助孩子准备文具。带孩子逛逛书店和文具店,准备好需要的书籍和文具等,为孩子营造要开学的氛围。

### 第四步:制定计划,明确目标

开学过渡期,孩子从放假的无序进入开学的有序,容易陷入迷茫焦虑。这时候,孩子很需要一份新学期计划,规划好开学后怎么学习,该往哪个方向努力。

第一,要整理成书面形式。将计划整理成一份文档,写清楚目标和任务、具体方法和措施、步骤和时间安排等,贴在书桌上提醒自己。第二,要保证严格地执行。定期复盘计划,看看哪些目标实现了,哪些任务没做好,不断完善这份计划,争取实现最终目标。

### 第五步:加强锻炼,限制娱乐

开学后,孩子必须有更强壮的身体,去迎接新冠的冲击。让孩子动起来,不仅能够锻炼身体,而且有利于收心。

第一,要保证孩子的运动量。每天出去走一走,跑跑步,打打球,呼吸新鲜的空气,改变昏昏欲睡的混沌状态,元气满满迎接新学期。第二,要限制孩子的娱乐时间。控制孩子玩手机、看电视的时间,避免孩子沉迷网络,可以让孩子多阅读,通过阅读沉静下来。

### 第六步:陪伴孩子,缓解焦虑

刚开学时,一些孩子会出现情绪低落、心慌意乱、身体各种不舒服等问题。这种“开学焦虑症”会持续一段时间,轻则影响孩子的学习与生活,重则对孩子健康造成影响。

缓解焦虑,关键在于父母的陪伴。第一,要多陪陪孩子。开学前,家长多陪孩子阅读、运动、出去散步,多陪孩子聊天,说说心里话,说说学校的趣事,以此缓解孩子的焦虑。第二,要多鼓励孩子。家长要发现孩子的闪光点,及时表扬孩子做得好的地方,帮助孩子树立自信,孩子就愿意在新学期里表现得更好。

五个时间方法锦囊



淮师附小山南第十五小学 杨佳颖 绘

在这里整理了五个“时间”锦囊,希望能帮助孩子们顺利开启新旅程。

### 生活时间:调整作息,规律饮食

现在开始,家长要帮助孩子有意识地对作息时间进行适当调整,不要急于求成,给孩子一个缓冲的时间,比如可以把早上起床的时间逐渐提前,从提前15分钟慢慢过渡到25分钟,直到固定在上学时的起床时间,晚上睡觉也是如此。引导孩子按照平时上学的时间作息、学习和活动,让孩子慢慢适应开学的节奏。

除了调整生物钟,临近开学,也要注意规律饮食,避免过年时的大吃大喝,倡导清淡饮食,少吃油腻食物,多吃水果蔬菜,减轻肠胃负担。

### 劳逸时间:减少娱乐,增加学习

临近开学,一些孩子对娱乐活动依旧犹未尽,家长要督促孩子减少娱乐时间,比如缩减看电视、玩游戏的时间,帮助孩子从一种兴奋、浮躁的状态中平静下来。可以与孩子商量一个合理的娱乐时间表,劳逸结合,让孩子意识到寒假已经渐渐远离了,该开始为新学期的学习摩拳擦掌了!

作为学生,学习虽然不是唯一的,但却是最重要的。开学前过渡的一周,家长要尽可能把孩子的注意力转移到学习上。

逐渐增加每日学习的时间,可以适当让孩子预习新课,坚持阅读的习惯,让孩子更早进入学习状态。同时,家长也要创设乐于学习的家庭氛围,让整个家的节奏缓下来、静下来,帮助孩子在上心理、环境上都感受到一种平稳的惬意和舒适。

### 总结时间:一看作业,再看收获和遗憾

寒假快要结束时,引导孩子对假期生活回顾检查并分析评价,不仅可以帮助孩子及时反思,还能让孩子正确地认识自我,以更好的状态迎接新学期的到来。

总结可以分为三个方面:一是对假期作业进行检查,看是否已经全部完成,有无遗漏;二是总结下这个寒假有哪些收获,比如读了几本书,去了哪些地方,学到了哪些新知识等等;三是看看这个寒假有哪些遗憾,比如有哪些假期计划没有完成,原因是什么。

通过对假期进行总结复盘,孩子才不会糊里糊涂地匆匆结束假期,又匆匆进入新学期,孩子是带着思考向前走的。

### 预热时间:找寻开学的仪式感

我们常说,生活需要仪式感。开学典礼是一种仪式,寒假收心也是一种仪式。与众不同的仪式感,可以帮助孩子重新发现学习的美好,找回重归校园的期待。

鼓励孩子提前联系同学、老师,分享各自假期中遇到的趣事,传递问候、关心和思念。与同学相约一起去文具店,买好新文具,为开学换上新“装备”。陪孩子去图书馆、书店,提前感受学习氛围,买好新学期要看的书。

新学期开始前,制定一份新学期计划也是一种仪式感。把新学期要读的书,要重点提高哪些学科成绩,如何进行体育锻炼,要增进哪些劳动技能等内容纳入计划表中。

家长要注意的是,不要包办代替,让孩子学会自己整理新学期学习用具,自己根据自己的实际情况制定计划,培养孩子独立自主的意识和习惯。

### 陪伴时间:理解情绪,给予积极暗示

临近开学,一些孩子患上“开学综合征”,情绪低落、心慌意乱、紧张焦虑,甚至出现失眠、嗜睡等症状。家长不要只对孩子说一句“你要收心了”,就觉得可以了,而是要给孩子一个温暖的怀抱,做孩子最坚强的后盾,要让孩子知道父母是会陪伴他们的。

家长要尝试去读懂并理解孩子的情绪,帮助孩子分析原因,多鼓励,多沟通。最重要的是,给予孩子积极的心理暗示。比如可以引导孩子回忆校园发生的趣事,唤醒孩子对老师同学、校园生活的想念,让孩子重新燃起对学校生活的憧憬,从心理上对新学期充满期待和信心。



来源:校长传媒公众号