



# 开学倒计时,名师有话说 这份收心攻略 送给学生家长

本报记者 郑青

新学期的脚步却已悄然临近。对孩子们来说,从轻松愉快的假期模式切换到紧张有序的学习模式,并非易事。如何帮助孩子收心,以最佳状态迎接新学期的挑战,更是一项重要的任务。为此,我们特别邀请了贵州师范大学教育学院小学教育系主任漆涛教授,为家长们准备了这份全面而实用的开学收心攻略,希望能助力孩子们顺利开启新的学习征程。



专家简介

漆涛,贵州师范大学小学教育系主任,华东师范大学与美国加州大学洛杉矶分校联合培养博士,全国教学论专业委员会理事、贵州省基础教育质量监测专家、贵州师范大学智慧名师。



## 收心攻略 调整作息时间表

### 1. 逐步提前起床和睡觉时间

**制订详细计划。**假期里,孩子习惯了晚睡晚起。为了适应开学后的作息时间,家长可以在开学前两周开始制订调整计划。每天提前15分钟叫孩子起床,晚上也提前15分钟让孩子上床睡觉。以此类推,逐渐将孩子的作息调整到与学校同步。

**营造良好氛围。**为了帮助孩子更好地入睡,家长可以在晚上营造安静、舒适的睡眠氛围。关闭电视、电脑等电子设备,调暗灯光,让孩子的大脑逐渐放松。可以给孩子讲个睡前故事,或者播放一些轻柔的音乐,帮助孩子进入梦乡。

### 2. 建立规律的午休习惯

**合理安排时间。**在学校,孩子

们通常会有午休时间。为了让孩子更好地适应学校生活,家长可以在开学前几天帮助孩子建立规律的午休习惯。每天中午安排30分钟至1小时的午休时间,让孩子在下午的学习和活动中保持充沛的精力。

**创造舒适环境。**为孩子创造一个安静、舒适的午休环境,可以让孩子在自己的房间里休息,拉上窗帘,避免阳光直射。如果条件允许,也可以为孩子准备一个舒适的午休床或垫子。

### 3. 减少晚间娱乐活动

假期里,孩子们可能会在晚上看电视、玩游戏或者进行其他娱乐活动。在开学前,家长应该逐渐减少孩子的晚间娱乐活动时间。可以和孩子一起制定一个晚间活动计划,明确规定每天晚上娱乐的时间不超过一小时。

## 收心攻略 制订学习计划

### 1. 明确学习目标

**共同讨论。**在开学前,家长可以和孩子一起坐下来,共同讨论新学期的学习目标。可以从掌握新的学习技能、参加课外活动、学科成绩的提高等方面入手,让孩子明确自己在新学期的努力方向。

**具体可行。**学习目标要具体可行,避免过于笼统和空洞。例如,“提高数学成绩”可以具体化为“在本学期的数学考试中,争取每次都能达到90分以上”。这样的目标可以让孩子更加清楚地知道自己需要努力的方向,也更容易激发孩子的学习动力。

### 2. 制订学习计划

**合理安排时间。**有了学习目标后,接下来就要制订具体的学习计划。学习计划要合理安排时间,包括每天的学习时间、休息时间和娱乐时间。可以根据学校的课程表,制订一个详细的学习时间表,让

孩子在规定的时间内完成相应的学习任务。

**分配学习内容。**学习计划还要合理分配学习内容。可以将学科知识按照难易程度和重要程度进行分类,优先学习重点和难点知识。同时,也要留出一定的时间进行复习和预习,巩固所学知识,为新学期的学习做好准备。

### 3. 监督执行学习计划

**定期检查。**制订好学习计划后,关键是要监督孩子执行。家长可以每天定期检查孩子的学习进度,了解孩子是否按照计划完成了学习任务。如果孩子在执行过程中遇到困难,家长要及时给予帮助和指导。

**给予奖励。**为了激励孩子更好地执行学习计划,家长可以设定一些奖励机制。当孩子完成一定的学习任务或达到一定的学习目标时,可以给予孩子适当的奖励,如一个小礼物、一次外出游玩等。这样可以让孩子感受到努力后的收获,增强孩子的学习动力。

## 收心攻略 减少电子产品使用

### 1. 设定电子产品使用时间

**明确规则。**假期里,孩子们可能会过度使用电子产品,如手机、平板电脑、电视等。在开学前,家长应该设定孩子使用电子产品的时间(比如每天累计不能超过一个小时),逐渐减少孩子对电子产品的依赖。可以和孩子一起制订一个电子产品使用时间表,明确规定每天使用电子产品的时间和用途。

**严格执行。**制订好时间表后,家长要严格执行,不能因为孩子的哭闹或求情而妥协。可以设置一些提醒机制,如闹钟、定时器等,让孩子养成按时使用电子产品的习惯。

### 2. 开展亲子活动替代电子产品

**选择合适的活动。**为了让孩子减少对电子产品的依赖,家长可以开展一些亲子活动,如户外运动、阅读、手工制作、参观博物馆等。这些活动不仅可以增进亲子关系,

还可以让孩子在活动中获得乐趣,转移对电子产品的注意力。

**共同参与。**在开展亲子活动时,家长要积极参与,与孩子一起互动。可以和孩子一起讨论活动的内容和方法,让孩子感受到家长的关心和支持。这样可以增强孩子的参与感和积极性,提高活动的效果。

### 3. 减少自身电子产品使用

**树立榜样。**家长是孩子的榜样,在要求孩子减少电子产品使用的同时,家长也要以身作则,减少自己使用电子产品的时间。尤其是在孩子面前,家长要尽量避免长时间使用手机、平板电脑等电子产品,为孩子树立良好的榜样。

**共同约定。**可以和孩子一起制定一个家庭电子产品使用规则,全家人共同遵守。例如,在吃饭时、睡觉前等特定时间段内,全家人都不使用电子产品。这样可以营造一个良好的家庭氛围,让孩子在潜移默化中减少对电子产品的依赖。

## 收心攻略 准备学习用品

### 1. 列出学习用品清单

**全面考虑。**在开学前,家长可以和孩子一起列出新学期需要的学习用品清单。清单要全面考虑,包括书包、文具、书本、作业本、工具书等。可以根据学校的要求和孩子的实际需要,逐一列出所需的学习用品。

**分类整理。**列出清单后,可以将学习用品进行分类整理。例如,将文具分为铅笔、橡皮、尺子等类别,将书本分为课本、练习册、课外读物等类别。这样可以让孩子对新学期的学习用品有一个清晰的认识,也方便购买和整理。

### 2. 一起购买学习用品

**参与过程。**列出学习用品清单后,家长可以和孩子一起去书店、文具店购买学习用品。一起购买学习用品可以让孩子感受到新学期的到来,同时也可以让孩子参与到准备学习用品的过程中,增强孩子的责任感。

**注重质量。**在购买学习用品时,家长要注重质量,选择质量好、安全环保的学习用品。可以查看学习用品的品牌、材质、生产日期等信息,确保学习用品符合国家标准。同时,也要根据孩子的年龄和实际需要,选择适合孩子的学习用品。

### 3. 整理学习用品

**培养习惯。**购买完学习用品后,家长可以和孩子一起整理学习用品。将书本、作业本分类整理好,将文具放入文具盒中,将书包整理干净。整理学习用品可以让孩子养成良好的整理习惯,同时也可以为新学期学习做好准备。

**标记姓名。**为了避免学习用品丢失或混淆,家长可以和孩子一起在学习用品上标记孩子的姓名。可以使用标签、贴纸等方式,将孩子的姓名清晰地标记在学习用品上。这样可以让孩子更加珍惜自己的学习用品,也方便找回丢失的学习用品。

## 收心攻略 心理调适

### 1. 与孩子沟通交流

**倾听孩子的心声。**开学前,家长要多与孩子沟通交流,了解孩子的想法和感受。可以和孩子一起回顾假期生活的点滴,分享假期中的快乐和收获,同时也可以询问孩子对新学期的期待和担忧。在沟通交流的过程中,家长要认真倾听孩子的心声,给予孩子充分的表达机会。

**给予支持和鼓励。**通过沟通交流,家长可以及时了解孩子的心理状态,给予孩子必要的支持和鼓励。如果孩子对新学期感到紧张或担忧,家长可以告诉孩子,每个人在面对新的挑战时都会感到紧张,这是正常的。同时,家长也要鼓励孩子勇敢面对挑战,相信自己能够克服困难,取得进步。

### 2. 鼓励孩子积极面对新学期

**展望未来。**在与孩子沟通交流的过程中,家长要鼓励孩子积极面对新学期。可以和孩子一起展望新学期的学习生活,让孩子对新学期充满期待。可以谈论新学期的课

程、活动、老师和同学,让孩子感受到新学期的新鲜和有趣。

**树立信心。**家长要帮助孩子树立信心,让孩子相信自己在新学期能够取得更好的成绩。可以回顾孩子过去的学习中取得的进步和成就,让孩子看到自己的努力和付出是有回报的。同时,家长也要鼓励孩子在新学期继续努力,不断挑战自己,超越自己。

### 3. 缓解孩子的开学焦虑

**识别焦虑症状。**有些孩子在开学前可能会出现开学焦虑的情况,表现为情绪低落、烦躁不安、食欲不振、失眠等。家长要及时识别孩子的焦虑症状,给予孩子更多的关心和陪伴。

**采取缓解措施。**对于出现开学焦虑的孩子,家长可以采取一些缓解措施。比如,和孩子一起进行一些放松的活动,如深呼吸、冥想、瑜伽、散步等,让孩子的身心得到放松。也可以给孩子一些积极的心理暗示,如“新学期会很有趣”“你一定能适应新学期的生活”等,帮助孩子缓解焦虑情绪。

## 收心攻略 成效要持续关注

### 1. 开学后的跟进

**观察孩子的表现。**开学收心不是一蹴而就的,家长在开学后也要持续关注孩子的状态。可以观察孩子在学校的学习和生活情况,如是否能够按时起床、是否能够认真听讲、是否能够积极完成作业等。如果发现孩子在学习和生活中出现问题,要及时给予帮助和支持。

**与孩子沟通交流。**家长要与孩子保持密切的沟通交流,了解孩子在学校的学习和生活情况。可以在每天晚上和孩子一起回顾当天的学习和生活,听取孩子的想法和感受,给予孩子必要的指导和建议。

### 2. 定期评估和调整

**自我评估。**家长可以和孩子一起定期对孩子的学习和生活情况进行评估,让孩子学会自我反思和自我调整。可以让孩子回顾自己在开学后的表现,总结自己的进步和不足,制订下一步的改进计划。

**调整收心策略。**根据评估结果,家长可以调整收心策略。如果发现孩子在某些方面还存在问题,可以针对性地采取措施进行改进。同时,也要鼓励孩子自我调整,让孩子学会根据自己的实际情况,调整学习和生活的节奏。

