

开学“收心”小策略

家长必读指南:做收心教育的先行者

家长不仅是孩子的监护人,也是孩子的第一任老师,家长的一言一行都对孩子起到潜移默化的作用。假期里,家长与孩子相处的时间最长,最了解孩子的习惯。

为此,“收心”工作应从家长做起。临近开学和开学之初,家长要以乐观的态度、正确的方法、鼓励的话语,正面引导孩子收心,让孩子从心理上对新学期充满期待和信心。

1. 为孩子提供安静的“收心”环境

家长不喝大酒,不打麻将,不在家里组织娱乐活动,按时准备一日三餐,督促孩子按时午睡,早睡早起,调解生物钟,适应开学后的“时差”变化。

2. 与孩子进行情感交流

家长可以选择孩子感兴趣的话题进行交流,比如明星的成长历程及在赛事中的表现、某电视剧观后感,从中挖掘有教育价值的内容。

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,比如开学了学校有很多可以玩耍的同学,可以得到老师的表扬,让他们对学校有所憧憬。此外,早晨起来跟孩子打打球、踢踢毽、跑跑步也是一种有效的感情交流,更会达到润物无声的教育效果。

3. 鼓励孩子制定学习计划

家长可与孩子共同拟订新学期计划,在商讨中完成从假期到开学的“频道转换”工作,把孩子新学期要读哪些书籍、以谁为标杆、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内

容一一纳入学习计划,以帮助孩子树立信心,消除假期后的失落感。

作为家长也不妨制定自己的家庭计划和学习计划,购买一些名著以及历史、人物、励志等方面的书籍与孩子一起阅读,这样不仅有利于培养孩子的阅读兴趣和人文素养,也有利于拓展孩子的知识面,同时也让孩子感觉到家庭的学习氛围,让孩子觉得“不仅我一个人在学习,我并不孤独”。

学生必读指南:学业上别欠账

对于学生来说,能否顺利通过开学过渡期最为关键,只有及时收心并排解开学前的焦虑,才能思想上不掉队、行动上不落伍、学业上不欠账,才能跟上新学期的新进程。

1. 调节生物钟

假期里,很多同学因为观看电视剧、玩网络游戏而熬夜,晚睡晚起,生物钟错乱,开学前必须调整,要按学校的作息时间安排饮食起居,开学前三天,不要因为作业欠账而开夜车,影响生活规律的形成。早晨起床后,进行适当的体育锻炼,保证开学后有旺盛的精力。

2. 备齐学习用具

开学前,要购置工具书、教辅资料等必要的学习用具,条件允许的学生,可以帮助一些家庭困难的学生,以此来培养他们的社会责任感。低年级学生可以在家长的陪同下准备学习和生活用品,高年级学生要自己将衣服、鞋帽等洗刷干净,做好开学前的各项准备。

3. 转移注意力

多数学生假期以休息、娱乐为主,以学习为辅,老师和家长都没有过多干预,开学前,学生对电视节目和游戏往往意犹未尽,此时,学生要接受家长的意见,主动克制自己,把注意力转移到学习上来,查一查哪些作业需要完善,哪些知识还模糊,及时请教

同学和老师。

作业完成后,可以复习旧知识,预习新学期知识,读一些有用的书籍,以此进行开学前的热身。开学后,积极参加学校组织的各种活动,课堂上,为防止精神开小差,要耳、眼、手、脑、口并用,要认真地听、细心地看、积极地想、仔细地写、按要求去读,从而达到最佳的学习效果。

4. 温故而知新

学生首先要安排时间“温故知新”。如复习上学期学过的英语单词、数学公式、物理定律等,唤醒大脑里储存的记忆;提前制订一份可行的学习计划,提前预习新学期知识,这也是最重要的环节。

通过预习,可以对自己将要学习的内容有初步了解,从而有重点、有目的地去听课,尤其是自学弄不懂的知识,更要注意老师的分析与推理,学会正确的思维方式,对课文中关键知识点、知识结构可圈可点,可做些笔记。

这不但能够加深学习的印象,而且能为以后的学习积累资料,极大地提高学习效率。预习的时间和科目可根据当天的学习情况灵活安排,基础薄弱的学科应坚持课前预习,这样在听课时就可做到有的放矢,争取学习主动。

收心策略

1. 掌握时间点

暑假收心最好是选在开学前一到两周进行。在这段时间内,不要再让孩子们安排耗时耗力较多的娱乐活动,提醒他们保持精力,逐步从散漫的玩乐状态进入学习状态,并找回上学时的良好习惯。

2. 以状态调整为重

包括:生活状态的调整,让学生们调整生物钟,开始按照上学时的要求规律作息和饮食;心理状态的调整,帮助学生们认识新学期的学习内容和目标,感受到一定的学习压力,提起前进的劲头。

3. 收心落实到知识学习上

不论是复习旧知还是预习新知,投入

学习就给前进通道上了润滑剂,开学后才能畅通无阻。这个过程中,家长们不用给学生们布置太多学习任务,在完成暑假作业的基础上,可以拿来下学期的教科书进行预习。

4. 讨论新学期打算

可以开学前与孩子一起讨论下新学期

的打算。在交谈中家长可以让孩子总结自己去年做得好的地方,今年有什么打算,还可以问问需要提供哪些帮助。不用一次谈完,家长可以借一些日常谈话机会,介入这些话题,这样也可以达到一种“收心”的心理暗示效果。

难题支招

问题 1: 孩子的假期作业书写潦草,一心只想玩,怎么纠正?

孩子学习习惯的养成需要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好假期计划,每天按计划完成,完不成或不能达到规定的标准就不能去玩。刚开始需要家长每天检查督促,以后孩子习惯了,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,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。

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。我们提出“共读”——

问题 2: 晚上看电视很晚,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。很多家长认为假期就是给孩子放松的时段,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,就应该和孩子一道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提早睡觉时间,慢慢向上学时的作息规律靠拢。

问题 3: 每天都跟小伙伴一起疯耍,根本不看书,怎么办?

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”。不妨多问问自己:这本书,对于孩子当前来说是合适的吗?当前我将为孩子选择什么书?

其次,要适当交流,陪伴,但别催促。孩子读书,是精神成长的过程,不要孩子读完一本书,就迫不及待地问:你读到了什么?收获了什么?要知道,某些暂时形容不出的感受,可能才是真正的收获,是需要时间去反刍、消化的。

最后,我们还要明白:要在孩子和书本之间建立一种“愉悦”的联系是需要花很长

时间来培养的,所以经常和孩子谈论作家和书的故事会是非常好的一种办法。

另外,让孩子收心,最重要的是要帮助孩子调整作息时间,逐渐与学校上学时间同步,避免患上“假期综合征”。其次,不妨带着孩子去逛逛书店,添置学习用品,怀着愉快的心情迎接开学。(来源:中国教师报)

