

在寒假里,孩子们走亲戚、上网、睡懒觉等,身心得到了彻底放松。快乐的假期让部分孩子玩“野”了心。开学后,“开学综合征”也如约而来。如何告别“开学综合征”?不仅学生需要努力,家长和老师也应该参与进来,让学生尽快回到正常的学习生活轨道上。

开学了,让孩子收收心

本报记者 訾秀丽

在课堂上分享学习计划

临沂四中教师吴春燕表示,学生在开学后一两周上课注意力不集中,学习效率较低是很正常的,“寒假虽然短但是内容却非常丰富,所以学生刚一收假回到课堂上时,会产生抵触或恐惧心理。”

对此,吴春燕认为,让孩子制定新学期的学习计划是一个不错的办法,她让学生将新学期的学习目标写在作业本上,在课堂上分享出来,“孩子们可以听到其他人是如何安排的,打算怎么做,如果听到其他同学有条有理的学习计划,也会有赶比超的心理,只要孩子想着要朝一个目标去努力,就会自然而然地转换自己的角色。”

“对于适应性较弱的孩子,我不会让他们迅速进入紧张的学习状态,我会和他们交流假期过得怎么样,先回顾一下上学期学过的东西,再慢慢引入新的知识点,循序渐进,不能让孩子一下子被吓倒。”吴春燕说。

“收心”也要循序渐进

老师该在引导学生“收心”方面注意什么呢?临沂二小教师李浩介绍说,一般会在开学典礼以及班会上着重讲到此事,会告诉学生开学后的些许不适应,有焦虑、压力等不佳状态属于正常情况,学生们要有自我调整的意识。在刚开始一周的课堂教学中,老师也会针对学生状态不佳的情况制定对策,“比如在课堂上让学生们讲自己在假期遇到或经历的有趣事情,学习任务,作业量布置得相对轻一些,简单一些,随着学生逐渐进入状态再慢慢‘加码’。”李浩说。

“同时,家长要以身作则,最好能在孩子面前多看书多读报,为孩子作好示范。其次规范学生的作息时间和学习习惯,家长要“温和”地帮助学生收心,快则三天,慢则三周,不能操之过急。”李浩说,家长要多鼓励多表扬学生,耐心引导,慢慢收紧。

李浩建议,家长跟孩子一起制定切实可行学习计划,能起到激励作用,“计划制定好了,还要在新学期内严格按照计划执行,才能达到理想效果。”

调整生物钟,转移注意力

“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,随着新学期到来,同学们应尽快调整,要按照学校的作息时间安排饮食起居。”乐知教育的吴老师说,学生要接受家长的意见,主动克制自己,把注意力集中到学习上。

“家长要主动和孩子聊一聊同学和老师,以及以前发生在班级里的有趣事情,激发孩子对学校生活的回忆;帮助孩子对上学期的学习生活做个总结,让孩子自己列出优点和不足,并积极找出应对方法。”吴老师建议,家长可以陪孩子到书店看书或选购课外书,这样既能拓展知识又可培养阅读的兴趣,还可以让心情沉静下来,避免浮躁;家长也可给孩子选择一些正规、专业的辅导班,请有经验的老师来帮助学生做好学习上的规划这样也有助于学生更有信心面对新学期的学习生活。此外,家长要以积极、乐观的心情来影响孩子,不要一开学就给孩子施加压力或把上学期的孩子不足之处反复地“唠叨”。

编辑:刘婷 组版:张晓