



快开学了,帮孩子“收收心”

调整作息时间表,唤起学习兴趣

□记者 付家宝

再有几天,暑假就要结束了,学生们马上要从放松的状态中走出来,迎接上学的紧张节奏。如何利用开学前的这几天时间给孩子“收心”,成为家长们最关注的话题。8月20日,记者采访了区未成年人心理健康辅导中心的相关老师,请他们为家长们支支招儿,让孩子们能够平稳过渡,以良好的状态进入新学期。

现状 开学在即 很多学生不在状态

家住文化路的张媛媛告诉记者,她在假期给10岁的儿子报了英语班和绘画班,现在快开学了,培训班的课程也都结束了。儿子每天上午睡到9点多,下午和晚上要么在家打游戏,要么看电视。“起初我觉得,孩子上了一个假期的培训班,晚上回到家还得写假期作业,最后这几天了,休息休息也是应该的。可没想到的是,现在孩子不按时吃饭,还经常玩游戏玩到深夜。为此,我也批评过他,但他对我说,开学后就玩不成了,这几天就让他好好放松放松吧。”

“这几天,我一提到开学,女儿就一脸不高兴。”某公司职员吕磊说,他的女儿吕子涵开学后该上小学四年级了,她认为开学后要上课、写作业,还不能睡懒觉、看电视,便十分不希望开学。

与上述两位家长不同的是,家住文峰路的李改琴发现,过了一个暑假,自己孩子的大脑变得“迟钝”了:“我儿子从上学时起成绩就不错,可是经过一个暑假,很多原本简单的题目都不会做了,没有一点儿学习的状态。”李改琴称,由于平时工作比较忙,她没有太多时间督促孩子学习,整个暑假孩子经常看动画片,打电脑游戏,有时也会和小伙伴出去玩。快开学了,为了让儿子重新回到学习的状态,她拿了一张试卷让儿子做,题目都不难,结果原本都会的题,儿子却连称忘记了,很多题目都没有答出来。

原因 假期生物钟被打乱 精神松懈

“除了家长们所反映的这些情况,每年的开学初期,学生在课堂上打瞌睡,上课精神不集中,应付作业等情况都时有发生。”区未成年人心理健康辅导中心的邵改姓老师认为,产生这些现象的原因主要有三点:

一是暑假假期较长,父母通常会放松对孩子的管教,通宵玩耍或较晚睡觉的现象普遍存在,这样一来,孩子的生



资料图片

物钟被打乱,精神状态不佳,很难全身心投入到学习中去。

二是在假期中孩子们因为玩耍,把学习丢到一旁,精神比较放松,一段时间后,孩子难免对学习感到生疏,甚至连一些基本的知识点也会忘记。同时,假期放松的玩耍状态和上学时紧张的学习状态形成鲜明的对比,所以孩子很容易产生厌学情绪。

三是在假期的最后一两周时间,家长们往往会强硬地告知孩子要“收心”,这样会给孩子造成一定的心理压力,让孩子缺乏心理上的安全感,不能全身心地投入到学习中去,适应新环境时也可能要比别人慢半拍。

支招 调整作息时间表 唤起学习兴趣

“暑假期间,孩子的生活秩序被打乱,如果开学后的‘生物钟’还在‘放假’,那么迟到、上课打瞌睡就会成为常见现象。所以,在开学前,家长要督促孩子逐渐调整作息时间表,按照平时上学的时间起床,饮食,就寝。”国家二级心理咨询师宋明娟建议家长应该以身作则,和孩子一样养成良好的作息时间表。

在调整的过程中,家长不要给孩子过大的压力,尽量从正面给孩子一些心理暗示,适时提醒孩子,快开学了,让孩子自己做好准备。可以给孩子一些适当的、积极的暗示,以鼓励、激励为主,对孩子的每一次进步可以给与表扬。此外,家长还可以带孩子进行一些体育运动,提高孩子的身体机能和睡眠质量。

经过漫长的暑假,不少孩子对课本或多或少都有些陌生,这也造成了他们在刚开学的一段时间里会感到学习吃力。宋明娟建议家长应在开学前一两周的时间里开始有计划地帮助孩子进行预习与复习,对以前的功课做一些梳

理,也可以适当地进行新学期功课的预习,这样开学后孩子就能达到一个较为理想的学习状态。

除此之外,面对新学期,家长要引导孩子确立良好的学习目标,可以和孩子交流,了解孩子的想法,对新学期的学习生活进行规划和展望,并有针对性地支持和帮助,调动孩子学习的积极性。在茶余饭后,可以多与孩子聊一些以前在学校里发生的趣事,做一些亲子活动,唤起孩子对老师、同学的美好回忆,让孩子找到对学校的归属感。或是给孩子买一个新书包、新文具,激发孩子对学校生活的兴趣,进一步消除假期后的失落感。

对刚入学的新生来说,由于要面对一个全新的环境,下课时一着急找不到厕所、上课过程中不愿听课哭着要回家等情况都会发生。宋明娟建议新生家长们在帮助孩子准备学习用具的同时,开学前一两天应带着孩子到学校熟悉一下环境,并告知学校操场、厕所的具体位置,减少孩子进入学校后的陌生感。也可以从书本上或网上找一些反映校园生活的图片,让孩子直观地认识到校园生活的真实面貌。

在开学后的第一个星期,家长要多与老师沟通,及时了解孩子在学校的情绪变化,如果孩子有做的不好的地方,不要盲目责怪孩子,而是应当帮助孩子找出原因,一同改正。



便民服务

魏都区为民服务热线:

3112345

区长信箱:

www.weidu.gov.cn

《今日魏都》热线电话:

3361234

魏都网网址:

www.weidunet.cn

区食药监分局投诉电话:

3112229

区农林水利局投诉电话:

2623169

区制止私搭乱建办公室

举报电话:

18603740750

区企业项目投资环境意见

投诉电话:

4516110

喝醋可治疗便秘

本报讯(记者 李盼 通讯员 刘素新)随着天气一天天转凉,空气湿度不断加大,人们很容易患上感冒、气管炎等疾病。为提高居民的健康意识,近日,南关街道办事处大同社区居委会邀请市老干部大学的营养专家为辖区居民举行了一场以“秋季健康养生”为主题的知识讲座。

讲座上,营养专家为居民详细地讲解了科学膳食、合理运动等方面的知识,还针对常见疾病给大家提供了一些实用的小偏方,比如,喝醋可治疗便秘。具体方法:每天在饭后30分钟喝10毫升左右的陈醋,如果感觉太酸,可在醋中加入适量的白糖和水,坚持食用一段时间会取得很好的效果。

土豆则对治疗咳嗽很有效,把薄薄的土豆片贴到咽喉部,咳嗽很快就会停止。此外,生土豆汁可以控制癌细胞的蔓延,对治疗糖尿病、胃溃疡、肾病、心脑血管疾病都有一定的效果。

一滴汗一粒粮



一日不吃粮则饥。
一季不收粮则饥。
手拍胸膛想一想。
节约粮食理应当。



讲文明树新风

中国文
化神
中国
表
象