

你们,收收心,要开学啰!

暑假里,晚上不睡早晨不起,玩游戏玩到手软,看电视看到眼疼……9月1日越来越近了,家长们看在眼里急在心头,却苦于无法应对和改变。本报特邀合肥师范学院教育系心理学教授黄石卫来为大家支支招。
实习生 叶秋霜 陈静 记者 祁琳



开学前一周调整作息

叶先生:儿子开学就要升入新的年级,我们很担心他会在课堂上打瞌睡。因为我和孩子妈妈都是上班族,整个暑期儿子都是自由活动的,每天早上,他都会睡懒觉,都持

续快两个月了,基本上都是十点左右起床,这眼瞅着就要开学了,真不知道孩子可能适应得了。

黄教授:习惯是慢慢养成的,孩子喜欢

睡懒觉的习惯也是渐渐养成的,一定要在暑假结束之前改正过来,父母要协助孩子,在开学前5天到一个星期,就要提早按时喊孩子起床。一旦养成了习惯,就没有问题了。

杜绝游戏,开展有益活动

张先生:儿子今年8岁,开学要上小学二年级,暑假迷上了电脑游戏,经常一玩就忘了时间,喊他吃饭,也总是磨磨蹭蹭的。爱人新买一个手机,功能很多,儿子也爱拿手机去倒

腾玩游戏,怎么办?

黄教授:孩子天性爱玩,有什么新鲜的东西都爱逮着玩一阵子,这也可以理解。针对不同的孩子,有不同的教育方法。如果孩子

平时听话,就规定其打游戏的时间,每天半小时或者一小时,另外可以陪同孩子开展其他的活动。孩子若是不听话,就要强行制止,并且训练他参加其他有益的室外活动。

父母可辅助孩子完成暑假作业

韩女士:孩子开学就上小学四年级了,前两天检查孩子的作业,发现还有很多没有完成。而且很多做得很不认真,有的答案甚至牛头不对马嘴,问孩子,他还很不以为然。

黄教授:遇到这种情况,要和孩子及时沟通,要说服孩子自觉完成暑期作业。时间可由孩子自己安排,父母与孩子共同商量;父母也可在旁辅助孩子完成暑期作业。

幼升小,要提前训练习惯和学习

刘先生:儿子马上就要升小学了,但是他有个毛病:坐不住,喜欢乱动、乱跑。而且,他对看书完全没有兴趣,怎样才能让孩子迅速进入到学习状态?

黄教授:幼儿园教育是以游戏为主,而上小学就是以学习为主了,进入小学,首先就要适应新人、新事,暑期就要提前训练孩子的“坐”,规定孩子坐一定的时间,若孩子

在规定的时间内完成,父母可以给予适当的奖励,然后根据进度,逐步加大训练。其次,孩子不爱看书学习,也可训练孩子的思维方式,可以把知识变成形象的、可见的,提高孩子的学习兴趣。最后,可提前帮助孩子整理上学用的书包,去学校走走,提前看看小学生的学习环境,激发他对上学的兴趣。

军训是锻炼意志力的好方法

范女士:开学后,女儿就是初中生了,马上要面对的就是军训。孩子从小身体不好,很瘦弱,以前每到体育测验,她就很苦恼。现在知道要军训,更加害怕。

黄教授:对于这样的问题,做家长的需要多鼓励孩子。但是起决定作用的还是要看孩

子的意志力。当孩子产生排斥心理的时候,家长可以选择多沟通。给孩子说事实摆道理,让她和别的同学做比较,如:“为什么别的同学都可以坚持,可以服从学校安排。你也不能搞特殊。”用这样的语句来提醒孩子、激励孩子。其实军训是培养和锻炼孩子意志力的最好方法。

提前感受学校氛围,尽快接受寄宿生活

黄女士:因我们工作的原因,要把孩子送到外地学校上学,同时也要寄宿,但是孩子在知道这个消息后,表现得一直很焦虑,总是问寄宿学校的种种,我们不知道该怎么办,也不知道如何跟孩子谈。

黄教授:父母首先必须和孩子多交流,告诉他住校的好处,以及住校是以后的趋势等,还可以带孩子到学校去看看,感受一下氛围,增加孩子对学校的热爱和感情,最大限度降低他的恐惧感,以便尽快接受和适应住校生活。

黄石卫 合肥师范学院教育系心理学教授。北京师范大学心理系毕业。安徽社会心理学会副会长,共青团安徽省委员会少工委委员,安徽省少先队学会副会长,安徽省中小学心理健康教育指导委员会专家组成员,国家妇联家庭教育研究会理事。主要研究社会学、管理心理学和心理健康。

学大教育 2ledu.com 中小学个性化辅导
美国纽交所上市品牌 上市代码:XUE

开学衔接 首选学大!

知人善教 成绩自然更上高峰

学大特训,助力领跑新学年

适宜学员	课程名称	课程内容
新高三学生	1对1 备战高考全科特训	规划个性化备考计划,紧跟考点理顺知识体系,全面夯实基础知识,各科重难点拔高,实现飞跃!
新初三学生	1对1 备战中考全科特训	制定个性化备考策略,基础知识全面查漏补缺,模拟真题实战,突破各科重难点,实现飞跃!
新初二、新高二学生	1对1 夯实双基特训	各科知识温故知新,提前学习、消化难点,承上启下衔接新旧知识点,优化学习方法,顺利度过“分水岭”!
新初一、新高一学生	1对1 新课改衔接特训	名师亲授紧跟新课改方向,模块化教学,转化思维方式、确保学习方法、学科知识和学习心理全方位衔接,赢在起跑线!
小学	1对1 学习能力提升特训	采用互动式教学,引导孩子探究学习方法,培养数学思维方式。奥数过关、作文获得相应等级证书,实现小升初推优!

三孝口中心: 2362027 元 一中心: 2362090 高新中心: 2360702
省军区中心: 2360907 庐 阳中心: 2362990 工大中心: 2362057

合肥机电学校 合肥市机电技工学校

选择机电 赢在未来 (中专代码783)

合肥机电学校、合肥市机电技工学校,是安徽省首批“思想道德建设示范单位”、合肥市“文明单位”、“职业教育先进单位”、“平安校园”等。现有在校生近万人,连续7年招生人数位居合肥市同类学校首位,连续两年在省市技能大赛中获奖最多最高。学校拥有一支以专家教授为学科带头人的教师队伍,拥有全市唯一具备多专业二千人同时操作的大型现代化实训中心。

招生对象: 应历届初中、高中毕业生或同等学历的社会青年。

学制: 高中毕业生一年制,初中毕业生三年制。

专业设置: 数控技术应用、电机电器应用与维修、机电技术应用、汽车运用与维修、计算机及应用、机械加工、对口升学班、农业机械使用与维护、农村电子技术。

定向委培班: “江淮班”、“日立班”、“格力班”、“京东方班”、“奇瑞班”等。(学生毕业后可直接进入相应企业工作)

郑重承诺

- ①所有学生享受1500元/年的国家助学金共3000元;
 - ②家庭困难和涉农专业的学生可享受国家免收二年学费的补助共6000元;
 - ③农村户籍的学生毕业时可享受国家2000元补助(不含免费学生和计算机专业);
 - ④学习期间,学生可申请参加校办工厂“工学交替”,月收入2000元左右。
- ★新生入学,签《就业合同》,确保毕业生100%高质量就业。
★学校实行全封闭、准军事化管理,校内提供24小时安全保障服务。
★由学校免费安置到用人单位带薪实习,实习期间可挣回全部学费。

