



## 现在不收心,开学要落后! 快看看这些“收心秘籍”



暑假结束已进入倒计时啦!可是不少孩子却“玩兴正浓”,这让不少家长看在眼里,急在心里:这样下去,开学了可怎么办呢?如果你家孩子有下列表现中的3个及以上,那就要及时出手啦。

1. 作息不规律,爱睡懒觉;
2. 做事不积极,“拖延症患者”上线;
3. “沉迷”电子世界,一玩就是几小时;
4. 抛弃正餐,零食不离手;
5. 依赖性增强,什么都不愿做;
6. 没玩够,聊起“新学期”漠不关心。

### 以下秘籍请收好

#### 父母的陪伴是最好的收心“表白”

家长希望孩子回到正常的学习轨道,不再松散散散,首先自己要以身作则。如何让孩子恢复合理的作息习惯,是家长们的当务之急。从现在开始,家长就要陪着孩子执行上学期间的作息制度。

一个逐渐习惯的过程,对于已长时间处于放假状态的孩子来说是至关重要的,如果缺少了循序渐进的过程,那么开学之初,孩子的精神很容易不集中,甚至会出现困倦、散漫等状态。

#### 提前帮孩子改掉睡懒觉的坏习惯

针对孩子早上起床难,家长可以前一晚让孩子早一点上床休息,第二天早一点起床,提前放放音乐,以便提神醒脑。还可以给孩子买一个他所喜欢的小闹钟,发挥小闹钟的作用。

此外,不只是睡眠需要注意,孩子一天的

活动也要尽量向学校的课程安排靠拢,比如上午8点~11点,正是上课时间,不要让孩子过分沉迷于游戏玩乐,最好静下心来,读读书。

如此从现在起坚持到开学,孩子的“玩心”定会有所收敛。

#### 循序渐进地增加学习时间

家长可以逐渐减少孩子看电视的时间和次数。比如,孩子之前每天看电视、玩游戏的时间有5个小时,要一天天逐渐把时间减少到4个小时、3个小时、2个小时,同时逐渐增加孩子学习的时间。

#### 和孩子一起开个开学前家庭会议

会议上,让孩子描述一下他的假期生活,然后给假期做一个书面总结,就代表着假期结束啦!接下来他需要收心,重心必须放在学习上,想一下自己的暑假作业哪些还没有完成、新学期对自己有什么要求?最好列一份详尽的学习计划。这样做的就是在暗示孩子,假期快要结束了,要回归到学习当中去。

#### 让孩子自己准备新学期的学习用品

让孩子学着自己动手,更重要的是培养他们自立自理的能力和习惯。带着孩子去书店,跟孩子一起挑选新学期的书籍和学习用具,通过提前准备学习用具来营造开学的氛围。

#### 饮食上适当给孩子做调整

有些孩子在假期打破了一日三餐的饮食规律,大量的零食、饮料无一不是将身体变弱的元凶。所以,开学前这段日子,不妨让孩子的饮食以清淡为主,要充分补给富含维生素的饮食,减少脂肪的摄入量,少吃油炸食品,把身体状态调整到最佳。

#### 多和孩子“闲聊”,陪孩子聊出学习兴趣

说实话,告别假期,返回学校,大多数孩子还是不

大情愿的。这段日子,家长要和孩子做好沟通,和孩子讨论学校的人和事,激发起孩子对学校生活的兴趣,让孩子保持良好的心态迎接新学期;茶余饭后多与孩子聊聊学校里的趣事,唤起孩子在学校的美好回忆。

有的同学可能整个假期都没有来往,提一提与孩子关系好的同学,或许孩子会渴望见到同学,在潜意识里会对新学期有所期望。

#### 引导孩子进入学习状态

开学前,要让孩子的心沉静下来,多看书,复习上学期的知识。基本概念、基础字词、典型例题、名篇佳句等要记牢。新学期开始了,端正学习态度尤为重要。家长要鼓励孩子在学习上知难而进,忘记以前不愉快的学习经历。

#### 帮助孩子远离干扰,内心平静

人在内心平静时才能激发出最大的潜能。内心平静能使人更健康、更迅速地发展和成长。家长要注意观察孩子,多和孩子交流,了解孩子的心理。在家里为孩子留出一块自己的独立空间,避免用鲜艳的色调装饰,保持房间俭朴整洁。告诉孩子一次只做一件事。如果孩子在画画或在读书,要关上收音机或电视,因为多重的刺激会让他不能专注精神。

在孩子学习看书的时候,家长要做到不看电视、不玩手机,陪孩子一起读书,可以起到良好的示范作用。

#### 了解孩子的偶像,因势利导

很多孩子都有喜爱的偶像明星。孩子追星,大多数家长都不是很赞同,他们担心追星会影响孩子学习。其实,很多明星在工作、学习上都非常努力,也是妥妥的学霸呢!一般情况下,每一位能成为偶像明星的人,都比别人付出了更多的努力。因此,引导孩子向偶像的优点看齐会是一个不错的学习激励方式。

暑假还有十天结束,父母应该适当把握时间,有意识地帮孩子把心收一收,为开学做准备。孩子的“假期综合症”是难免的,家长应理智对待,不能盲目给孩子加压,收心也要讲究循序渐进,否则欲速则不达哦!现在就准备起来吧!

□ 江亚萍/整理自《语文好教师》《少年事》《现代教育报》

