

# 开学临近,如何帮助孩子收心?

## 家长收好这几招



暑期即将结束,同学们又将迈入一个全新的学习阶段。他们不仅要面对新的学习内容,还要适应新的环境和人际交往。面对“不想起床、不愿上学、无精打采”的开学不适应症状,家长该如何帮助孩子顺利跨越假期与开学的界限,以最佳状态迎接新学期的挑战呢?

□现代金报 | 甬派 记者 马亭亭

### A 临近开学,作业还有一大堆

开学临近,一个普遍存在的问题,就是狂补作业现象。由于假期没有做好科学的作业规划,导致每到暑假快结束时,总有一些孩子会面临大量的作业压力,导致他们不得不熬夜、赶工。

还有一些家长,在临近开学前才去过问孩子的作业,发现还有很多作业没有完成,或者做得一塌糊涂,家长多半会顿时火冒三丈。轻则批评,重则盛怒之下把孩子的作业撕得粉碎,要求孩子重做。

#### 积极地帮助孩子解决问题才是关键

对此,慈溪市实验小学教育集团副校长、慈溪市名班主任潘鲁表示,家长一味地指责抱怨并不是有效的解决方式,甚至会激化亲子矛盾,加重孩子的心理负担,积极地帮助孩子面对问题、解决问题更为关键。

首先,盘点所剩作业。让孩子拿出所有的暑假作业,如果有不清楚的部分,赶紧问同学。为了确保作业不会遗漏,拿出一张纸,列出清单,逐条检查,分清已做和未做。

第二,明确所剩时间。剩下的天数中扣除所有可能被安排

事情占用后的净时间,才是有效做作业的时间。

第三,合理计划。不要以为时间紧就不需要计划了。理清任务量,将大任务量分解成小任务包,这样做起来更有效率。

第四,整体把控。补作业的过程无疑是辛苦的,要将整个假期的剩余作业在几天之内完成,强度可想而知。这时,作为家长要做好整体把控的工作,既不能任由孩子散漫消极怠工,也不能把孩子逼得太紧,导致身体和精神上亮红灯,进而影响开学。孩子最后阶段能积极对待,还是要肯定和鼓励。

#### 分析是习惯态度问题还是能力问题

如果已经按上述办法做了,孩子作业还是完不成,怎么办?

海曙区镇明中心小学副校长、海曙区名师施静峰,已从教30年并长期担任学校管理工作。他表示,对于一些学生不能有计划、有步骤地完成暑假作业,是可以理解的,因为学生是有差异的。倘若孩子遇到作业需要狂补情况,可以尝试两个层面的沟通:第一,心平气和地和孩子谈谈造成

这个困境的原因,是习惯态度问题还是能力问题。

第二,及时和老师沟通,家校协同,帮助孩子重新调整学习规划。如果是习惯态度问题,可以商量减少一些简单的、机械重复的作业,在减量的基础上帮助孩子;如是能力问题,家长可以和老师、孩子一起商量进行作业筛选,让孩子完成力所能及的部分,学校也一定会通情达理地为孩子的身心健康着想的。

### B 早上不起床 上学常迟到

暑假最后一周,做好开学收心工作很关键。针对这个话题,慈溪市白云小学教师、宁波市骨干班主任张丽,向记者分享了曾遇见过的一个案例。

开学初,班上小哲同学的妈妈打来电话,表现得十分担心:早上叫他起床总也起不来,导致上学经常迟到;平时又动不动说头晕、肚子痛,而且孩子的情绪也不高,不知道在学校里表现怎么样?

#### 这是躯体化信号的外在表现

这不是个例,实际上不少孩子身上或多或少都会有一些类似的情况发生。一方面开学后生活节奏发生了变化,可能会导致孩子产生不适应感;另一方面学习压力也发生了变化,比如说课程内容增多、课程难度增加、家长老师期望值提高等,都会影响孩子学习的兴趣。

对于这样的现象,从心理学上看是什么原因?宁波城市职业技术学院心理专职教师、首批宁波市家庭教育专家库成员骆飞霞老师指出,有些孩子一上学就反复肚子痛、呕吐,去医院检查,身体其实没有问题,但孩子又实实在在地、反

复地感觉到身体的不舒服。这是典型的焦虑状态下,身体通过外化症状发出的一些信号。

为什么在开学这个时间点容易产生这些躯体化的信号呢?从心理学视角去看,主要也跟压力有关,比如临近开学,孩子的作业是否写完了?而对待作业这件事,家长的反应是怎样的?比如有一些家长,看孩子的作业没有完成,自己首先就愤怒了,对孩子给予的反应也是压迫性的,轻则唠叨、埋怨,重则指责、打骂,在这样的家庭氛围中,孩子的压力感上升、焦虑情绪躯体化也就能找到原因了。

#### 开学不适应现象,很多人都有

对此,张丽老师给出了“两步走”的建议:一是让身体适应开学,二是让内心迎接开学。

第一,建立生活的规律感和舒适感。假期比较放松,孩子往往陷入“晚上睡不着,早上起不来”的境地。开学前,家长要帮助孩子调整生物钟,让身体更快适应开学的节奏。其次,对于孩子开学前后表现出的食欲不振、疲惫困倦的情况,家长可以在保证足够营养的同时,适当准备一些清淡爽口、利于开胃的饭菜。

第二,营造家庭的温馨感和支

持感。可以召开一次家庭会议,与孩子进行一次真诚地沟通,复盘假期生活,谈谈收获和感悟,让孩子与暑假道别,营造收心氛围。也可以讨论新学期的规划,避免先入为主地说教,而是让孩子能够说出自己的心里话。还可以和孩子聊聊下学期家长对他学习生活的助力计划,欢迎孩子提建议。

此外,可以提前与孩子一起去图书馆、书店逛一逛,准备好学习必需品,如新书包、新文具盒等,向他传递开学的信号,逐渐回归宁静的学习状态。