



翻开日历,八月过去大半,暑假结束进入倒计时,家长们这时候要注意提醒孩子收收心,为开学进入正常的学习作息做准备。可是不少孩子却“玩兴正浓”,还在担心孩子新学期无法进入状态?今天,我们就来分享几条收心建议吧。

□ 江亚萍/整理

暑假结束倒计时 这份“收心秘籍”请收好

10招教你帮孩子收心

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。

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,不再松松散散,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。

生活状态调整:提前帮孩子改掉睡懒觉的坏习惯

让孩子及时调整生物钟,开始按照上学时的要求规律作息和饮食;

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,提前播放音乐,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时~11时,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。

心理状态调整: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。

帮助学生们认识新学期的学习内容和目标,感受到一定的学习压力,提起前进的劲头。

“仪式”,计划新学期

心理学家建议说,终止假期也需要仪式。家长可以和孩子一起来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呢?新学期对自己有什么要求没?

最好列一份详尽的学习计划。这样做的目的就是在暗示孩子,假期快要结束了,新学期就要开始了,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。

饮食调理,缓解孩子的疲劳感

假期不少孩子打破了三餐的饮食规律,大量的美食佳肴、饮料零食无一不是将身体“养肥”的元凶。小胖纸们该如何尽快恢复体力,保持精力充沛呢?

爸爸妈妈不妨试试下面消除疲劳的几种简易方法:

科学睡眠:可提前1~2个小时入睡,坚持在同一时间起床,起床后散散步、做做操,给身体一个缓冲期;

按摩:过量的体力运动造成肌肉群产生乳酸堆积,按摩有助于乳酸尽快被血液吸收并代谢。方法是用手捏或用拳头轻轻敲打手臂、双肩及小腿、大腿,使肌肉得到放松;

洗澡:洗澡可消除体表代谢的排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。但洗澡前要注意休息,待心律恢复到平时正常的状态后再入浴。水的温度为40℃左右,一般洗15~20分钟即可,不宜过长;

热水泡脚:睡前热水泡脚有解乏安眠的作用,水温可略高一点,以自身感觉到“烫”为妥,泡脚使血管扩张、血流加速,增强血液循环;

适当运动:适量的体育运动也是解除疲劳的一个好方法,如跳跳操、跑跑步或打打球等。

多和孩子“闲聊”,陪孩子聊出学习兴趣

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上,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,避免用鲜艳的色彩装饰,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。

但在收心的过程中,孩子们可能会有各种各样的反应,比如虽然已经投入了学习,但是不认真,仍旧未达到效果。刚开始需要家长每天检查督促,以后孩子习惯了,就可以抽查,如果不合乎要求,温和而坚定地要求孩子必须重做,达标为止。有些家庭执行不了,往往是因为家长的态度不够坚定。

暑假收心,各科老师来支招

暑假还有十天,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。如何在假期中让孩子有效地过渡到与上学同步的状态中来?各科老师也提供了一些妙招,不妨看看。 □ 江亚萍/整理

语文老师:听说读写别落下

1. 听听新闻,尽可能多地积累新闻标题、哲思名句,提高表达能力,丰富人生阅历。

2. 每天跟家长做好沟通交流,把每天听到的、看到的、感受到的用语言流畅、生动、自然地表达出来。

3. 读书充电。摘抄、打印或粘贴好的语句文段,整理成精美丰富的素材本,以备开学作文使用。

4. 每天坚持写一篇钢笔字,一笔一画,认真练习,力求整齐、干净、美观、漂亮、大气。

数学老师:利用暑假,攻坚克难

1. 独立思考学习过程中感兴趣的数学难题,回顾老师扩展的数学知识,在没有任何压力的情况下享受攻坚克难的乐趣,感受数学的魅力。

2. 强化运算能力。培养运算速度、准确度和精细度,要通过强化训练提升运算能力。

3. 关注数学思想方法的进一步学习,数学思想方法是数学的灵魂。如果在这方面做得好的话,那么从一开始你就走在了前面。比其他同学适应得快,那么无疑你的进步会比别人快,从而形成一个增长的良好循环。

4. 认真阅读数学课本。从整体上把握教材内容,仔细揣摩教材字里行间所蕴含的玄机,完成课后练习,争取带着疑问入校,激发入校后的求知欲,尽快地让数学成为你的知心朋友。

英语老师:培养语言习惯,自我提高

1. 积极阅读。内容可以是教材或是课外读物,同时做好读书笔记。

2. 自我检测。翻阅一些简单的练习题。

3. 专题总结。对温故而知新,确保单词的熟练掌握。

4. 早起朗读。出声并大声地朗读。

5. 听英语广播和英文歌曲的习惯。

6. 随时用英语的习惯和用英语思考,如坚持写英语日记、用英语与朋友交谈等。

最后提醒各位学生和家,不管目标有多么高远,计划有多么周全,都需要付诸实际行动才能实现!

(整理自“小学语文”微信公众号)