

# 开学临近 如何收心?

心理老师给出这些建议



临近开学,小朋友在华润万家超市选购文具。



不少超市都开辟出“开学专区”。

每一个长假的尾声,家长和老师经常挂在嘴边的一个词就是“收心”。暑期收心准备得充不充分,将直接影响孩子们开学以后的状态。那么,开学收心到底应该怎么做?

8月21日,由宁波市教育科学研究所、宁波市中小学生学习成长指导中心联合甬派APP特别推出的“成长启航:逐梦新学季”主题论坛中,宁波市名教师、浙江省德育特级教师黄百央,宁波市北仑中学心理健康高级教师、国家二级心理咨询师邹蓉,鄞州区名师、国家二级心理咨询师郑聪丽等嘉宾聚焦开学收心准备,并给出了相关建议。

## 2 收心体现在哪些方面?

在学习管理(作业)上,体现在梳理所剩的未完成的作业以及开学要做的准备,适当自行预习新学期的课程内容,制定一份一周左右的预习计划表。

在时间管理(作息)上,作息时间可以慢慢和正常上学的作息接近,减少看电视、玩手机、娱乐的时间。

在活动管理(作品)上,暑

假期间不少同学开展了社会实践、研学旅行、劳动教育等活动,在开学的时候很多班主任会让学生交流分享自己暑期的收获,学生们可以先整理假期活动的照片、心得;准备一个值得分享的假日故事。

在形象管理(作别)上,自我检查仪容仪表,比如佩戴的首饰、头发、美甲、校服、班服是否符合校规。

## 3 家长如何成为收心教育的先行者?

我们常说言传身教,很多时候身教重于言传。如果家长一直在希望孩子收心,但家长自身的作息、行为等与此相悖,那么效果会大打折扣。如果家长也有意识地往要求孩子的方向去做,那或许效果就会大不一样。因此,家长可以从以下几方面做努力,成为收心教育的先行者。

**第一,氛围营造。**家长可以找一个时间和孩子聊聊开学计划,例如新学期有什么打算、有没有新的学习目标、需要哪些帮助等,达到收心的效果。比如说带孩子到超市的学习用品专区去逛一逛,孩子的收心意识就会萌发出来了,当他内心有了这个意识,家长再去进一步引导。

**第二,情感交流。**家长可以和孩子一起做暑假学习生活小结,例如整理照片、阅读盘点等方式,让孩子参与其中,及时复盘,既给暑假画一个完美的句号,也给即将开启新学期的孩子打了一针“强心剂”。同时也需要和学校做好链接,和孩子聊聊学校里的老师,激发起孩子潜意识里对新学期的期待。

**第三,关注心理。**临近开学,家长要细心留意孩子的行

为变化,主动了解孩子的情绪状态和内心需求,鼓励孩子表达情感、倾听他们的困扰,帮助孩子宣泄不良的情绪,提供及时有效的帮助。或者是也可以约上三五个朋友一起去玩一玩,让他感觉到,开学没有那么紧张,没有那么焦虑,减少一点压迫感。

**第四,给予帮助。**不要急着催促孩子收心,而是观察孩子的变化,找到合适的时机来帮助孩子收心。随着开学临近,孩子一定会意识到即将要有状态的改变,及时发现孩子心理冲突的点,比如孩子说作业写不完了怎么办?这时候家长就可以跟他沟通“要我来帮你看看吗?我能做点什么来帮你吗?”而不是说“都怪你不收心,现在作业写不完了”。适时推一把,比不停地教有效得多。

另外,在开学前,作为家长,无论遇到孩子多么糟糕的问题,在语言和行上需要有底线,不要打骂、贬低、威胁、恐吓,也不能冷漠对待,更不要高压施策。凡事都有个过程,在开学收心这件事上,作息要慢慢调整,学习要慢慢增量,收心过程也是促进亲子理解、增进情感的过程。

记者 马亭亭 实习生 曹佳颖

同步播报

## “开学消费”火爆 实用高效的文具最好卖

暑期进入尾声,“开学经济”接踵而至。连日来记者走访发现,新一轮学生“装备”大采购又开始火起来了。

今年,宁波开学消费市场上,提高效率的实用型文具更好卖,消费追求“既好又省”,既有仪式感又不失理性。

### 复印纸“几包几包买”

8月24日下午,记者走访发现,在宁波各大超市的显眼位置,都已开辟出“开学专区”,不少家长正带着孩子选购。

在百丈路上的大润发超市,堆得高高的A4复印纸,成为一大排开学用品中的“显眼包”。“我们是二宝家庭,小宝是新小三,大宝新初一。一开学各类学习资料需要打印,A4纸消耗量很大,这款纸促销价格不错,打算先囤几包。”正在选购的李女士在与记者交谈间已往购物车堆了5包A4纸。

除此之外,书皮、铅笔、橡皮等也是购买量非常大的单品,不少宁波家长都是“一打打地买”。

在鄞州印象城地下一层的华润万家超市,记者看到,不少家长正在选购“桶装”铅笔。“我们孩子是新小一学生,在学校报到手册的入学准备清单里,建议铅笔准备10支。这种50支装的大包装实惠,先拿了3桶。”90后家长胡先生表示。

### 实用文具最好卖

华润万家宁波门店统计数据发现,近一周,文具销量逐步增长,与8月上旬的单周销量相比增长6%,预计月底销量将增长10%至15%。最受顾客青睐的主要是各类笔记本、草稿本等书写用品,其次是铅笔、橡皮、便利贴等。

记者在走访中注意到,去年还非常火热的“文具盲盒”,今年几乎很少见到,实用、高效的文具更好卖。

除了铅笔、书皮等传统刚需文具,今年的开学消费市场上,低年级学生需求量比较大的姓名贴、写有科目名字方便分类整理的文件袋,以及计时器、书面吸尘器提高效率的电动智能文具迎来销售高峰。

“我们买过不少电动智能文具,用下来发现有些是‘智商税’,但也有不少确实能帮助提高学习效率。比如,书面吸尘器,这两年我们基本每学期都要换一个。每次一写作业,满桌子的橡皮屑很脏乱,吸一下很方便,可以短时间内清洁桌面。还有科目分类袋,也是每学期都要换一轮。”新小三学生家长吴女士告诉记者。 记者 史妮超

## 1 收心做得好不好 开学后差别很大

开学前收心准备做得好与不好,开学后的差别大致有以下几个方面。

首先是学习状态上的差别。准备充分的学生在开学后更容易进入学习状态,他们具备良好的学习习惯和学习计划,能够更好地利用学习时间,让学习更轻松、愉悦。

其次是学习动力上的差别。准备充分的学生往往对新学期充满期待和动力,会更容易适应学校的节奏,表现出更高的积极性和主动性,较少感到迷茫和紧张。

另一个关键点的差别就是适应新环境和社交能力。尤其是幼升小、小升初和初升高衔接的学生,做好准备的学生更容易与新同学建立联系,参与社交活动,并适应新的班级和教师。如果准备不充分,可能需要更多时间来适应新环境。

对学生来说,积极做好准备可以有一个良好的开端,有助于顺利适应新的学习和社交环境。因此,在开学前充分利用时间,做好学习和心理准备,对学习和发展有积极的影响。