

开学在即,不少家庭上演“补作业”大片 孩子“度假状态”变“上学状态”? 家长先要做好“开学收心”

翻开日历,娃娃们的寒假余额所剩无多。老母亲们一边翘首以盼“神兽归笼”,一边暗自心悬“学期衔接”。比如,娃娃的寒假作业做好了吗?娃娃的状态咋样,能从“度假状态”切换到“上学状态”吗?对于开学这事,娃娃们有啥想法?

带着这些问题,记者随机采访部分中小学生家长,看看孩子和家长们临近开学最后几天的状态。

□现代金报 | 甬上教育
记者 王冬晓 林涵茜 李臻
通讯员 魏琳 张越 高佳 王宁



孩子有条不紊地写作业。
受访者供图

A 这几天孩子在忙什么? 疯狂补写假期作业

马上就要开学了,你想到的第一件事是什么?假期作业!

没错,这种类似于条件反射一样的想法,根植在每个家长和孩子的中心。

那么,孩子的寒假作业做了吗?

记者随机采访城区10位家长,小学、中学都有,大多数家长显得很淡定,表示寒假作业已经消化于日常。“个别科目,比如音乐作业,要看五线谱试唱曲目,还有科学作业,做动力弹簧车,我和他爸爸分头行动,买材料、找制作视频等等,反正能用到的都用到。前天晚上忙活到十点半,一起把小车给做好了。昨天我去请音乐老师来家教曲子。”朱女士告诉记者,她家娃上小学四年级,寒假作业分解到天,完成起来并不费力,临时抱佛脚的是这些需要合力完成的作业。

记者了解到,各学校寒假作业形式多样,内容多样,比如学做一道宁波菜、每天阅读一小时、录制一段年庆小视频等,这些作业在家庭生活中随手就能完成。另外一些书面作业,有的老师会让学生分解到日,开学前恶补作业的情况少了,但也有其它状况发生,比如有的孩子寒假太欢乐忘了写作业,还有的孩子假期放松后,作业写起来磨磨蹭蹭急死人……

“我家‘小爷’这几天疯狂补作业,他想开学前到外婆家玩两天,这不正在用功写生字呢,还贴了一个计划在桌上,早日做完早日去外婆家。”王女士说,她很理解儿子的心情,“在家里父母管东管西,马上开学了,他这是想到外婆家放飞一把。”

B 这几天家长在忙什么? 想方设法规范孩子作息

初高中段学生怎么样?状态如何?记者也随机采访几位家长。

“假期作业没有恶补,只有天天向上。”“回外婆家四天没写作业,其他时间都在学习。”“初一放假第一天回来,就罗列了一个计划表,几点读书,几点运动,安排得明明白白,初四还和同学去书城当了志愿者,现在盼着开学呢。”

记者打听下来,对于初高中段的学生来说,自主学习成为了生活中的一部分,假期也不例外。对于假期和开学的衔接也能做到切换自如,平滑转换。

不过,对于小学生来说,假期和学期的切换还需磨合适应,最让小学生家长担心的是开学后作息不规律、玩心收不回、新学期课程适应等。

“上学六点多就起床了,现在睡到九点多,这样下去开学要天天迟到。”“手机在假期里要起来了,真担心开学后能不能把心收起来。”

不过,也有家长在这几天想方设法规范孩子作息。“我给孩子报名网课,专门约到临开学前这几点,早上八点半开课,专治睡懒觉的毛病。”“全家动员,早起早睡,一起规律作息。”

对于新课程的适应衔接等,部分家长也开始督促孩子预习,尽早适应春季开学。

专家支招

五项准备做好“开学收心”

马上开学了,如何让娃娃们以自信愉悦的状态迎接新学期。记者也请到宁波幼儿师范高等专科学校(宁波教育学院)副教授,儿童研究院(教育研究院)副院长,浙江大学博士研究生徐宪斌来聊聊如何做到“开学收心”:

一是家庭氛围上的准备。孩子要收心,家长首先要进入“上学”状态,不在家里组织娱乐活动。尽量多陪孩子看看书,营造学习氛围。同时要减少在家看电视,玩手机游戏的时间,父母身体力行为孩子做好示范。

二是作息时间上的准备。开学前一周,父母可以和孩子一起制定一张与学校生活同步的“安排表”,让孩子“倒时差”,帮助孩子调整好生物钟。许多孩子假期里已经养成了睡懒觉的习惯,这时候建议家长可以参考心理学上“系统脱敏”的做法,逐步调整生物钟,有计划地每天提早一点点,如,今天8:00起床,明天7:40起床等,逐步回归到合适的时间段。

三是学习用品上的准备。学习用品是孩子学习的必需品,建议家长在开学一周前可以带孩子到书店和文具店,让孩子自己动手,包括挑选书籍和采购学习用具。有些学校已经发放了新书,家长可以让孩子包好书皮,写好名字。通过学习用品的准备以及寒假作业的检查等营造一种步入新学期的“仪式感”。

四是学习计划上的准备。建议家长充分肯定孩子在过去一年的进步,寻找孩子发展当中的成长点,通过家庭会议,制定出新的一年成长计划。例如,计划读多少本课外书,计划学习哪些特长,计划养成哪些基本的习惯……同时,也可以共同制定或者完善相关的家庭褒奖政策,让孩子明晰自己的奋斗目标和方向,带着心中的规划开始新学期的征程。

五是良好情绪上的准备。家长可以与孩子一起谈论上学期的收获,说一些欣赏和鼓励的话语,从正面的角度给孩子以信心。如果孩子上学期末成绩不理想,家长要引导孩子正确归因,意识到这只是上学期的不理想,新的学期可以通过努力和学习方法的调整得到进步。家长可以让孩子给学校里的好朋友打个电话,交流学习用品准备情况,新学期计划等,唤起孩子对校园生活和同学友情的向往,产生迫切返校的积极情绪。

这份“收心”秘籍请收好

孩子白天昏沉晚上兴奋:许多同学整天看电视、玩手机,晚睡早起,作息紊乱。

●支招

A. 开学前必须及时调整,要按照学校的作息时间安排饮食起居,不要因为作业未完成而“开夜车”。

B. 饮食调整也要跟上,尽量以三餐为主,减少零食、夜宵等的摄入,三餐的规律会带动作息的规律。

家长担心孩子开学无法收心学习:开学前,孩子的放松状态让家长感到焦虑,害怕孩子不能很快地适应开学后紧张的学习生活。

●支招

A. 可以和孩子一同罗列在校和假期生活的区别,如作息时间和娱乐时间的不同,与孩子一同商定更好适应开学生活的方案和和执行方案的监督和奖励方式。

B. 家长可以在开学前和孩子聊天,增加情感交流,以乐观积极的态度鼓励孩子,帮助孩子树立新学期的信心。

高强度工作来临,老师感到焦躁和抵触:假期生活自由舒适,开学意味着生活状态更加紧张,这种改变可能带来身心的不适应和畏惧。

●支招

A. 调适心情,可以从改变形象开始,一个新发型,一身新衣服,不仅给自己带来新鲜感,也能增加自信和满足感。

B. 调整作息,每日至少锻炼一小时,规律饮食,注意营养均衡,应对压力需要充沛的体力和健康的身体状态,假期结束之际,更需要为此打好生理基础。

C. 可以思考新学期做些什么来弥补上学期的遗憾,比如教学设计有哪些改进之处?班级管理有什么新方法?