

如果没有提前做好准备,开学后部分孩子可能会出现课堂走神、心不在焉、情绪低落等情况。开学前这段时间,就像是高架桥的一段引桥,可以帮助孩子更加平稳高效地进入新学期的学习。

那么,怎么帮助孩子过好这段时光,发挥这段时间的引桥功用呢?宁波市中小生长导中心李慧梅老师给出了一些循序渐进的方式方法,并提醒广大家长:切忌断崖式提要求,以免激发亲子矛盾,所有的教育,都需要在良好的情绪状态下才能起作用,否则,惩罚控制类的措施一旦消失,旧态复萌。

开学前 如何帮孩子“收心”

【第一步：回顾过去】

1. 谈快乐的事

孩子对新学期的不确定感,可能来自于自己是否能胜任学业,能否跟老师同学和睦相处,会否遇到难以跨越的困难和挫折。面对未知,有的孩子会不自觉想到负面内容、负性事件,早早地吓到了自己。所以,家长要抢占先机,经常有意识地提起孩子以前在学校的趣事,与同学相处的快乐时光。快乐的记忆大量被唤起,情绪和心境就带上了快乐的颜色,慢慢地,孩子对学校和学习会充满期待。那些开心快乐的回忆,是孩子面对新学期的力量源泉。

2. 忆成功经验

孩子是在一次次的成功中不断成长的,让孩子引以为傲的成功越深刻,越有可能在未来重现,孩子也更相信自己有能力应对学业。

1. 调整作息

开学后的学习生活要求学生能长时间集中注意力,完成日常书写和计算等学习任务,对孩子的注意力持续时间和集中的强度都有较高要求。而这,恰巧和寒假放松的状态背道而驰。

这段时间,每天给孩子安排固定的学习时间。比如每天上午、下午各半个小时写作业或阅读,每隔两天增加半小时的学习时间,最终达到上下午各有2-3个半小时的学习时间,中间10-15分钟放松休息时间,向开学后的作息靠拢。

2. 减少娱乐

寒假期间的娱乐,比如手机、平板、游戏等内容都要逐步减少。家长在处理这部分问题时,务必谨慎,“步子一定要小”,要循序渐进地收紧,以免发生明显的抵触,造成不良后果。

对于无法禁止的手机使用,建议进行必要的商定,家长也要严格要求自己,做好榜样。建议如下:①只在客厅使用手机;②在客厅设置“停机坪”,手机使用后,统一停放“手机”;③商定每天手机的使用时段和时长,约定贴在停机坪旁并接受监督。

3. 马上行动

拖拉的人,通常都是想得太多,做得太少,还有一部分,是畏惧失败,拖延失败的到来。解决拖拉,最好的办法就是——马上行动。

告诉孩子,现在就行动起来,无论能否将学习做到完美。盘点还有哪些寒假作业没有完成,算算剩余的日子,将任务分割,每天分配一部分任务,在开学前有计划地完成。行动才是解决问题的终极办法。当下需要先做到第一步——完成它,下一步是升级它,第三步才是完美它。完美的状态,是在行动中逐渐达到的。

带着孩子回忆上学期,甚至更久以前的学习,回忆那些闪闪发光的点,家长可协助孩子总结梳理,找出孩子日常学习行为中可圈可点之处,作为常规的行为固定下来。这些看似细枝末节的行为,却在奠定未来的成长之路。

3. 制造仪式感

仪式感的行为,会给孩子们的学习赋予不一样的意义,孩子们会找到学习的信心和勇气。举行一个“告别寒假”的小仪式,带孩子外出活动,看场电影,听个音乐会,去野餐,或者给孩子买个小礼物等。告诉孩子——寒假马上就要结束,新学期在等你去努力,更上一层楼,获得更大的成长。孩子意识到寒假快要结束,向不规则的作息和无节制的饮食说“再见”,是时候收拾心情、开始学习了。

4. 疏导情绪

孩子的认知能力有限,自身情绪调节能力较弱,有时甚至想到去学校就要哭,有开学焦虑。

当孩子情绪波动时,接纳和包容就是最好的安抚。不排斥孩子的坏情绪,允许坏情绪的存在,是解决坏情绪的准备步骤。站在孩子角度,设身处地去理解孩子,提供正面的支持和帮助,鼓励其做出积极的行为改变。孩子的坏情绪就更容易被消融,有时候,孩子只是需要“被理解”和“被看见”,不需要大人高高在上的说教。之后,识别可能的担心和焦虑内容,逐一进行分析和解决,帮助孩子共同面对。问题虽然多,有家长的支持和陪伴,解决方法会更多。

5. 关注外部

孩子日常的困扰,相当一部分是因为过度关注自己,以自己为中心,也习惯了自己作为“宇宙中心”的状态。这种状态下,一旦不顺,就会进入情绪的漩涡,难以逃离。

协助孩子将注意力投射到外部世界,在关注外部的过程中,孩子的内在世界也会跟着成长和提升,也转移了对自我的过分关注。此外,可以趁这个时间参与到班级的开学前准备当中去,帮助班级打扫卫生,准备开学的板报……增加班级荣誉感的同时,孩子的归属感会加深,跟小伙伴的感情也在升华,有利于适应新学期的生活。

6. 加强锻炼

体育锻炼除了会增强孩子体质,还会改善大脑神经系统,提高思维的灵活性和协调性。运动过程会宣泄烦恼,缓解紧张,产生的愉悦感甚至可以对抗抑郁。体育锻炼还有助于坚韧、顽强、自信、勇敢、独立等个性品质的形成,有必要长期坚持下去。

建议带领孩子参加有节奏的、非竞争性的愉快的体育锻炼,可以产生短期的情绪效应,形成良好的情绪状态。

【第三步：展望未来】

1. 准备文具用品

成年人新年追求个好彩头,文具就是孩子们的好彩头。

新学期的学习要从整理书包文具开始。洗净晒干上学期的书包,整理擦洗文具盒,清点各种文具,遵循“实惠、安全、实用”的原则,添置新学期的文具用品。建议不要购买太过花哨的文具,以免过度吸引孩子的注意力,影响日常学习。

2. 制定目标计划

凡事预则立,不预则废。制定计划的过程有助于理清思路,对孩子的学习有监督和提示的作用。

展望新学期,根据孩子的实际情况,制定计划,设立小目标。目标宜小而具体,孩子踮起脚尖就能达成,实施起来达成度高一些,有利于孩子获得自信,进而获得更大成长。计划可详可略,关键是要贴近孩子的实际情况,跟孩子讨论制定。

3. 提前预习新课

预习的重要性在于它让孩子获得了学习的掌控感。掌控感带给孩子安全感,缓解了压力,让孩子确信自己可以解决学习问题,可以自主决定内在的情绪状态和外在行为,甚至可以屏蔽周围的干扰,有良好的学业表现。

家长们可以根据孩子的学段特点以及不同学科的特点,协助孩子进行预习。预习过后,可以进行自测,评价预习效果,进一步调整后面的学习。

总而言之,开学前的这段引桥时光,需要家长和孩子们一起努力,行动起来,把孩子们托举到学习的快车道里去,祝孩子们新学期披荆斩棘,一往无前!



寒假几近结束,可还有不少孩子“玩兴正浓”:晚上不肯睡、早晨不肯起,生活起居无规律;沉浸在电视、游戏、手机、游玩中,兴奋情绪难以平复。这让不少家长看在眼里,急在心里:这样下去,开学了可怎么办呀?

作为家长,迎接开学的首要任务是给孩子“收心”,帮助孩子做好开学准备,从容迎接新学期的学习生活。预防“开学综合征”,这份“收心指南”请收好。

□现代金报 | 甬上教育
记者 马亭亭

特邀专家

李慧梅

宁波市中小生长导中心“甬教师”,杨娜名师工作室成员,国家二级心理咨询师。