

1. 与孩子一起回顾假期生活, 谈谈收获和感受

家长和孩子可以一起把假期生活“倒电影”式地回放一遍, 对照假期计划, 看哪些已经完成, 哪些尚未完成。可以一起分享下收获和遗憾(读书、旅行、休息、娱乐、交往等各方面), 并及时总结经验或分析原因, 相信家长和孩子通过这种“复盘”形式, 会有更多收获。毕竟, “及时总结”也是一种重要的学习方式。

2. 帮助孩子收心, 循序渐进回归日常状态

假期中的孩子, 心态通常较为松弛, 而开学后则相对紧张, 两种状态的转换往往需要一段时间。对此问题, 提醒家长不能操之过急, 应循序渐进地帮助孩子把心收回来, 否则会给孩子太大的心理负担。在此阶段, 建议家长尽量少安排大型活动, 让孩子的心慢慢沉静下来。

3. 检查作业完成情况, 查漏补缺

提醒孩子检查回顾作业的完成情况, 还有哪些未完成, 尚有时间予以完成。很多孩子经常将作业拖延至正式开学前一晚, 挑灯夜战, 通常在身心俱疲的状态下, 草草应付。因此, 建议家长和孩子一起合理规划和安排开学前期的这段时间, 及时查漏补缺, 高质量完成作业。

4. 引导孩子调整生物钟和作息规律

很多孩子在假期形成了晚睡、晚起等不良生活习惯, 如果不提前调节, 开学之初通常会出现注意力不集中、精神不佳的状态, 因此影响孩子的学习。家长不妨和孩子一起在这段时间制订一个和学校生活接近的作息时间表, 按照平日上学的时间起床、睡觉、学习、运动, 作息规律, 从而更好地适应接下来的学习生活。

5. 与孩子一起制订学习目标和学习计划

新学期、新气象。家长和孩子一起可以展望下未来, 提前做做规划和打算。例如下学期要提高哪几门功课的成绩, 在学校超越的目标是什么, 新学期是不是要学一门新特长等等。制订

学习计划、树立目标可以帮助孩子明确方向, 消除盲目感, 也能帮助孩子更好地进入学习状态。

6. 鼓励孩子提前联系老师同学, 提前分享交流

通过一个长假的分离, 同学们之间可能都会有一些变化, 鼓励孩子提前联系一下同学和老师, 互相分享见闻和“新鲜事”。相互关心, 相互表达彼此的想念和对新学期的期待, 不仅能增进同学、师生之间的感情, 也有利于培养孩子的人际交往能力。

7. 带孩子逛逛图书馆和书店, 查阅或购买必要的书籍资料

开学前, 时间尚能自主支配, 家长可以结合新学期计划, 陪孩子去图书馆、书店等地方, 感受一下浓浓的书香。也可查阅和购买一些孩子喜欢的书籍资料, 培养孩子读书的兴趣, 也为新学期适当做些准备。

8. 引导孩子进行适度的复习和预习

孩子可能对上学期的知识有所遗忘, 不妨抽空回顾一下主要知识内容。同时, 也可以提前浏览新学期的教材, 适当做些预习, 有利于实现新旧知识的顺畅衔接。但提醒家长, 孩子提前预习要适度, 不建议提前把新知识学一遍, 这样容易致使孩子在正式学习时丧失新鲜感和兴趣。

9. 读懂孩子情绪, 做好心态上的准备

由于某些特殊经历和感受, 有些孩子可能会对上学感到“焦虑”甚至“恐惧”心理, 家长要正确做好沟通和引导工作, 理解孩子产生的这些情绪, 分析产生的原因, 给予有针对性的鼓励和支持。如果情况相对严重, 可借助心理



开学日将至, 不少学生会出现不能准时起床、心理焦躁、学习提不起劲等现象, 而且孩子越小抵制力越差, 症状越明显。孩子患上“假期综合征”的原因有很多: 有的孩子是因为假期玩得太尽兴, 对学习的兴趣锐减, 不愿上学, 甚至快开学了作业还没有完成, 对上学产生畏惧心理; 有的孩子开学之后一时没有办法适应早睡早起的生活规律。如果此时家长突然给孩子施加过多压力, 反而会使他们出现抵触情绪, 排斥上学。那么, 家长应该怎样做呢?

专家等专业力量。给孩子提供正面的心理能量, 让孩子以积极向上的心态迎接新学期的到来。



专家等专业力量。给孩子提供正面的心理能量, 让孩子以积极向上的心态迎接新学期的到来。

10. 与学校沟通, 配合学校开展新学期准备工作

一些学校通常会在正式开学前, 开

新学期将至 十招帮孩子收心

心理调查、家长会等方面工作, 需要家长的参与和配合。研究表明, 良好的家校合作, 对孩子的学习和心理发展都有积极的影响。因此, 建议家长积极配合学校和老师, 积极参与到学校的教育中, 家校联手共同致力于孩子的成长与发展。(周讯)

2月份小记者主题活动——

亲子趣味活动 邀你来挑战

亲爱的小记者, 寒假“余额”已经不足, 在即将结束的假期, 让我们带着爸妈再次疯狂一把! 2月27日、28日(周二、周三), 小记者部将在沙颍河风景区举办亲子趣味挑战活动。本次亲子趣味挑战活动邀请小记者和家长一起参加, 通过5个有趣的亲子游戏(“一圈到底”“十人九足”“腾空合照”“你猜我猜”“驿站传书”)锻炼小记者的协调性, 增进孩子与家长的

感情, 过一个快乐的亲子时光。

活动说明:

1. 活动时间:
2月27日上午10时
参加学校: 六一路小学小记者
2月27日下午2时
参加学校: 闫庄小学、纺织路小学、文昌小学、中原路学校、建设路小学小记者
2月27日下午4时
参加学校: 七一路一小、八一路二

- 小、作坊小学小记者
2月28日上午10时
参加学校: 实验小学、李庄小学小记者
2月28日下午2时
参加学校: 七一路二小小记者
2月28日下午4时
参加学校: 莲花路小学、五一路小学小记者
集合地点: 周口沙颍河风景区(周口大道桥南头, 向东500米周口港办公

- 楼对面广场)
- 本活动不需报名, 须提前10分钟到场, 有家长陪同小记者直接到达集合地点。
2. 参与活动时, 小记者必须携带小记者证、帽、笔、成长手册等。
3. 本次活动为亲子运动形式, 家长、小记者穿舒适的衣服和鞋子, 自带饮用水。
4. 活动中, 小记者要听从工作人员安排, 爱护公共物品, 遵守活动秩序。
5. 活动结束后, 小记者须提交感言或作文一篇(500字), 发送至邮箱: zkwbxjz@126.com。所提交的作品须注明作者姓名、编号、学校、班级、辅导员老师及联系方式。