



我们离你最近

新学期开学在即,如何更好地进入学习节奏?这份开学“收心指南”请收好!

■融媒体记者 秦艳艳 高婷婷  
实习记者 彭驿然 何佳蔚

## 家长:积极做好开学前准备

### 抓住暑假“尾巴” 带孩子出去走走

眼看快要开学,家住清江浦区中天华庭小区的李先生,赶紧给即将上小学二年级的儿子做了一个旅游攻略。最终,他选择了西安沉浸式历史研学之旅。

“千年文化积淀赋予西安独有的文物遗存,就像一本活的教科书。”李先生说,小学语文课本上有关于西安的历史知识,比如兵马俑和丝绸之路等。所以,在做旅游攻略时,李先生特意将西安博物院和西安兵马俑定为此行必去的地方。

“在学中行,在行中学。”李先生认为,带着孩子走进大自然和博物馆,正是对孩子学习课本知识的最好印证,可以增强孩子探索未知世界的勇气,提高孩子对学习的兴趣。

### 进入“时间管理局” 一起掌控时间

最近,即将升入小学六年级的王禹哲妈妈高女士,在网上看到一个新名词——“时间管理局”,意思提前设定好一系列“与时间赛跑”的游戏,在有限的时间内完成挑战,从而让孩子学会合理支配时间,掌握时间管理技巧。高女士决定带着孩子一起进入“时间管理局”,共同完成游戏挑战,帮助孩子顺利“收心”。

“要想进入‘时间管理局’,了解时间的重要性就是入场券。”高女士说,全家人必须要解答“时间的概念”“如何感知时间流逝”“一分钟究竟能完成哪些事”等多个问题后,才能成功进入“时间管理局”参与接下来的时间挑战游戏。“通过全家人一起进入‘时间管理局’,希望能够帮助孩子学会时间管理与分配,开学后能够更好地安排好自己的学习和生活。”高女士说。

### 读懂孩子情绪 提供“心”能量

“从轻松的暑假到紧张的新学期,孩子可能会有一些心理上的压力。”最近几天,家住淮阴区的朱女士经常和即将上小学五年级的女儿一起谈心,和孩子一起回顾暑假生活的收获和感受,聊聊一些与学校和新学期有关的话题,与孩子一起期待新学期的到来。

当听到女儿说为新学期树立了一个小目标,把薄弱科目数学提高起来的时候,朱女士很是开心。她认为,经过一个暑假,孩子对新的学业和生活或许会感到迷茫,心理上会有一些不适应。所以,家长要细心洞察孩子的内心,帮助孩子明确方向、消除迷茫感。最近一段时间,她经常与女儿一起重温上学期知识点,帮助孩子做好开学后的知识衔接。和女儿聊天时,会引导女儿对新学期做一个规划。朱女士觉得,和女儿像朋友一样聊聊天,做一个倾听者,才能了解孩子心里的真实想法。

# 暑假「余额」不足 请收好这份「收心指南」

如何度过开学前的最后时间,孩子和家长如何以积极向上的姿态迎接新学期?我市几位经验丰富的老师从不同方面给出了建议。

## 老师:这份“收心指南”请收好

### ●帮助孩子告别电子产品

淮阴师范学院第一附属小学德育处副主任陈玲建议,在开学前,家长可以采取多种策略帮助孩子减少对电子产品的依赖,以确保他们能够顺利过渡到新学期。家长可以和孩子一起制定每天使用电子产品的具体时间及限制使用电子产品的场合等明确规则,并一起遵守。当孩子遵守规则减少电子产品使用时,家长可以给予积极的正面反馈和奖励。可以和孩子共同参与活动,如一起看书、散步等,以减少孩子独自使用电子产品的时间。与孩子一起讨论电子产品使用的利弊,共同寻找解决问题的方法。家长还应以身作则,限制自己使用电子产品的时间,给孩子做好榜样。

### ●关注孩子的生活社交

陈玲建议,开学前家长应积极引导帮助孩子调整好生物钟,帮助孩子平稳迎接新学期。家长要引导孩子逐步调整作息,使其与学校日常规律相符,渐渐进入正轨。开学前,家长还可以与孩子同学的家长多进行沟通,帮助孩子建立一个愉快、健康的社交网络。

此外,帮孩子合理复盘假期,盘点收获。淮安市天津路小学教务处主任黄超建议,利用开学前的时间,家长可以帮助孩子对整个暑假生活进行回顾与总结,复盘假期,盘点收获;自查作业完成情况,查漏补缺;梳理总结暑假收获的各种知识或技能,分析假期里的遗憾和不足等。

### ●引导孩子做好开学心理调节

面对孩子的新学期,家长如何做好心理建设?淮安市外国语实验小学专职心理老师、小学心理健康正高级教师、淮安市家庭教育指导师符月梅提醒广大家长要放下焦虑、心存愉悦,与孩子一起迎接新学期。家长要敢于放手,让孩子自己来思考“开学前需要做什么”这样的问题。营造温馨的亲子时光,通过召开家庭会议形式达成共识,共同完成开学前的心理、物质等方面的准备工作。

开学前,如何引导孩子尽快调节好心理?陈玲建议家长要倾听和理解孩子开学担忧和恐惧,不要轻易否定孩子的感受,理解孩子的焦虑来源。家长与孩子进行积极的沟通,帮助孩子减轻焦虑,增强自信。与孩子一起讨论并制定合理的学习计划,增强孩子对新学期的期待感。

