

暑假即将“清零”，新学期的脚步越来越近

收心迎战新学期 校长名师送攻略

暑假即将“清零”，新学期开启倒计时4天。尽管大多数小伙伴早已搞定全部的暑假作业，不需要再“凭一支笔、一双手，补出一个奇迹”，但大家真的为开学做好准备了吗？近日记者采访了解到，存在晨昏颠倒、开学焦虑、找不到学习状态等问题的孩子并不鲜见，为此，岛城多名中小学校长、名师送上收心攻略，助力学子们能以饱满积极的状态“打开”新学期。

家长应成为娃的收心“队友”

青岛辽源路小学副校长 丁爱红

“为新学期做好准备，不能仅停留在口头上的，更应该落实到行动上，特别是家长的行动上。”作为一名学校的管理者、一名教学经验丰富的教师和一名孩子的妈妈，谈起假期收心的话题，丁爱红颇为感慨。她告诉记者，对于小学的孩子而言，他们认知能力有限，自律性相对差一些，仅仅通过语言告知他们要为新学期做好准备是不够的，家长们应该成为他们的“队友”，一同完成准备工作效果会更好。

“比如假期当中，不少孩子因为有更多的机会接触电子产品，变得心浮气躁，有坐不住的迹象，如果开学还是这种状态，不利于学习，家长也会担心。”丁爱红说，此时家长不应该一味说教让孩子停用电子产品，而是可以多带孩子到书店走一走看一看，挑选孩子喜欢的书，然后一同阅读，让孩子体会到家长的陪伴，并在阅读中让内心安静下来，减少电子产品的刺激，摒除浮躁情绪。为了让孩子更真切地体会到新学期的来临，家长还可以和孩子一同准备新学期的文具，在这个过程中聊聊天，了解孩子的真实感受和想法，而不是大包大揽帮孩子把一切都买齐。

此外，丁爱红还提醒，每个新学期，根据学校的相关工作安排，同学们都可能遇到班主任、任课老师调整的情况，有些家长和孩子对此颇为抵触。“事实上，这种变化也是促进孩子成长的一种方式，孩子们要学会如何更好地适应变化。良好的适应能力能为孩子的成长夯牢更坚实的基础。”丁爱红建议，家长们即使不情愿也不要让孩子面前流露负面情绪，而是可以告诉孩子“你有哪些优点、特长，新老师肯定也会喜欢你”，让孩子以积极的心态接纳新老老师、



青岛六十一中新生在军训中展现良好风貌，为新学期做好准备。

适应新变化。

遇到麻烦事多和老师沟通

青岛六十一中校长 李刚

“我们学校已经于几天前召开了线上家长会，就新学期的相关工作安排与家长进行了沟通。”李刚告诉记者，为了让孩子们能够尽早进入学习状态迎接新学期，学校早早进行了安排部署，未雨绸缪打好“主动仗”是青岛六十一中的工作风格。

作为一名资深教育工作者，特别是“回归”一线教学后，李刚发现，每到暑假“内存”不足时，孩子们最常见的问题就是生物钟不规律，影响学习状态。为此他建议，家长和孩子一起按照开学的作息时间制作一份过渡时间表，将一天安排好，家长和孩子共同执行，完成一项计划就打一个对勾，这种方法可以减少孩子减少“单兵作战”的孤独感，感受到来自家庭的支持和力量。除了生理上的适应，心理上的准备工作更不可或缺。孩子们可以提前翻看一下新学期的课本进行预习，在这个过程中不是要求大家必须掌握多少新知识，而是要找到学习的状态，做好心理调适。

初中生通常处于青春期，原来乖顺的萌娃摇身一变就成了“刺头”，和家长说不了几句话就烦，这让部分家长很头疼。李刚建议，这时家长一定不要和孩子“硬碰硬”，而是要充分尊重孩子的想

法和观点，学会适当“示弱”，在自己的意见和孩子的意见中找到一个双方都能接受的“平衡点”。如果还是行不通，家长可以求助于班主任或任课老师，通过交流凝聚家校合力，获取有效应对青春期的“实战经验”。

读懂孩子情绪消除盲目感

西海岸新区超银学校教师 王树辉

“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。”王树辉认为，对待这个问题，家长不能操之过急，否则会给孩子太大的心理负担。暑假结束倒计时期间，家长们应尽量少安排时间较长的娱乐活动，让孩子的心慢慢沉静下来。

虽然初中生对于学习有一定的自觉性，但检查作业这种事，家长也不能完全放手。从实际情况来看，还是有不少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，王树辉建议，家长和孩子要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。另外，经过一个暑假，孩子可能对上学期的知识有所遗忘，家长不妨抽空带孩子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。

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是“恐惧”，但他们可能并不是明显地表现出来，也不会对家长说。这时家长就要学会读懂孩子情绪，看他们是否存在跟以往不一样的行为，然后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。家长和孩子还可以一起展望未来，提前做规划，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，制定学习计划、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。

回顾过去制定新学期计划

青岛二中数学高级教师 孙云涛

暑假对于部分高中生而言，是“弯道超车”的好机会。孙云涛认为，临近暑假结束，坚持学习的同学可能进入“疲惫”状态，此时要在头脑最清醒、记忆力最好的时段，安排记单词、背课文或做一些有代表性的数学题。在情绪低落、记忆力减退和精神不集中的时段，就要安排难度不大且自己感兴趣的学习内容，如听英文歌曲、读一些小故事等，或者干脆闭目养神，休息一下，等精力旺盛的时候，再坐下认真学习。

为了更好地适应开学后的快节奏学习生活，孙云涛建议同学们制定一套合理的学习计划。要认真、客观地回顾期末考试，看看哪些题失了分，弄清失分原因。“比如，要搞清楚是基本知识没掌握好，还是学习态度不端正，或者是学习方法、学习习惯不好。要进行全方位的剖析。”同学们在分析“过去”、总结经验教训后，可以制定出更科学的新学期计划，有的放矢地开始学习。开学后，学生要在课堂上积极与老师配合，逐步适应老师的教学节奏，作业保质保量完成，积极参与学校和班级的各项组织活动，让自己尽快地适应学校生活。

“有个别学生会因为面临开学，担心作业完成质量不高或预习不到位，或同学之间的交往而产生焦虑，会在开学之前一段时间，行为举止上出现异常。”孙云涛提醒家长，一定要多关注学生的心理状态，做好心理疏导工作。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 张琰

讲文明 树新风 公益广告



文明出行 践行礼让
遵规守纪 尊老爱幼

中共青岛市委宣传部