

家长老师用心 节后学生“收心”

从生活和思想等细节上引导帮助,提前制定可行的学习计划



2月16日, 我市的学生开始返校上课。从1月23日放寒假, 25天寒假里又适逢春节, 游玩和走亲访友自然是免不了的。再过几天, 他们即将迎来紧张而又充实的学习生活。而每逢假期后的开学之初, 都有不少中小学生在患上“开学综合征”: 情绪不振、晚上不想睡早上起不来、白天精神状态不佳、上课注意力不集中等, 导致在开学后的第一个月里学习和思想等问题不断出现。对此, 教育人士强调, 家长和老师要帮助学生在开学初快速“收心”, 步入正轨的学习轨道上来, 轻松应对新的学习任务。

郑州晚报记者 唐善普



现象: 假期后不少孩子患上“开学综合征”

生物钟乱, 天天犯困, 上课易走神, 甚至不少学生出现了厌学的症状, 这类学生的症状多为焦虑、易怒、情绪不稳定, 甚至记忆力减退, 理解力下降。这些都是“开学综合征”的症状, 而且年级越低、自制力越弱的学生, 症状越明显。

在记者随机问到的10多个家有学生的家长中, 都谈到了孩子不同程度地在假期开学后会有“开学综合征”, 并对影响了孩子的学习表示忧虑。尤其是新学期将进入初三和高三学生的家长, 害怕孩子的状态会影响到开学后的正常学习。

有两位朋友是老师, 他们也谈到了这种情况。主要是一些学生在最初的一周甚至近一个月里听课效率低。李思老师说: “每到假期开学后, 学生在上课时很容易走神, 课堂效率不高, 作业的正确率也大大降低。”

学生: 以积极的心态去适应和自我调整

除了家长和老师的帮助外, 联大教育集团中学部教学主管龚秋生认为, 学生本人更要主动以积极的心态, 进行自我调整, 去适应开学后的学生生活。

首先, 对假期进行总结。比如作业情况, 补习或复习情况, 哪些科目有大的收获, 哪些知识点收效不大等, 然后据此制定一份新的学期计划, 并且对上一学期的学习内容做适当复习总结, 这些都能帮助自己更快地进入学习状态。

其次, 改变无序的作息习惯, 调整好精神状态。坚持按时就寝早睡早起, 使生物钟恢复正常。

第三, 在开学前尽快制定可行的学习计划。先复习上学期学过的知识点, 唤醒大脑里储存的记忆; 在开学前提前制定一份可行的学习计划, 提前预习新学期知识。

家长: 帮助孩子安排好合理的作息

“其实, 孩子的‘开学综合征’是正常现象, 就像成人放假后不愿上班一样。主要靠老师、家长和学生的共同努力来改变这种对学习不利的现象。”在国家二级心理咨询师厉老师看来, 学生都有一颗上进的心, 只是他们自我管理的能力各有不同。家长老师要理解、接纳、鼓励。

“家长的情感支持不代表放任不管, 要用科学的办法, 帮助孩子快速调整好身心, 进入紧张有序的学习, 尤其是要根据孩子的情况采取不同的方式。帮助孩子调整作息, 压缩孩子玩乐的时间, 多鼓励多沟通, 给予积极的心理暗示, 恢复孩子的学习兴趣。”厉老师举例说, 自我要求高的孩

子, 会对自己出现的这种现象很着急, 这时家长要平静地告诉他, 这是节后症状, 爸爸妈妈工作也有点提不起劲呢, 我们一起想办法调整, 会好起来的。孩子听后一定会信心大增。

另外, 家长要帮助孩子安排好合理的作息, 早睡早起, 积极参加有氧运动。

老师: 学习引导、让学生多“动”少“听”

教育心理学家路应杰老师认为, 为人师表的老师这时候一定要给学生做好表率, 并以此带动正能量, 把班级的学习风尚尽快引上正轨。

老师首先要在面貌上精神抖擞, 给学生做榜样。同时, 加强校规教育, 要求学生不迟到,

认真完成作业、专心听讲等。

在课堂教学上, 要让学生多“动”少“听”。尤其是小学生, 如果老师大讲特讲, 学生可能会做小动作或者睡觉。让他们多说、读、写、背, 可以让学生脑细胞快速兴奋, 专注于学习。还可以在课堂

里穿插一些活跃课堂气氛的环节, 利于集中学生注意力, 提高学习效率。

另外, 可以有意识地组织学生进行假期心得交流, 循序渐进培养学习兴趣, 唤起学习热情和对班集体、对学校的归属感。

联大外国语

www.ununedu.com 联大教育网 微联大 扫一扫

联大小洋人

寓教于乐, 快乐成长!

课程对象 ▶

3--6岁 学龄前儿童
super tots

6--11岁 适龄小学生
super kids

剑桥少儿英语



小升初升名校 小洋人是通道

联大小洋人: 0371-63555558
联大小升初: 0371-63555663

联大就在你身边 十四校区均可报名 www.ununedu.com

联大外国语 小升初提分专家

www.ununedu.com 联大教育网 微联大 扫一扫

联大小升初

语数英“八模八评” 全科冲刺, 致胜名校!

- ▶ 语数英三科全市联考,
- ▶ 众名师真题讲评, 揭秘考试技巧,
- ▶ 凡报名均可获得《名校备考攻略》

参加“八模八评”

智闯小升初语数英全科超尖班/单科超尖班



重点中学选拔培训基地

0371- 63555663 / 67962009
一对一 65669661 / 65669662
提分专线:

联大就在你身边 十四校区均可报名 www.ununedu.com