

以身作则或者完全放手 帮娃“收心”，聪明爸妈各显神通



年年节后谈收心，年年家长愁断肠。伴随着春节的结束，孩子们的假期也将结束，每逢此时，都有一部分家长因为收心问题和孩子闹得不愉快，还有部分家长因此和孩子大动干戈。其实，收心就像父母手中的风筝线，要想让孩子这只风筝快乐地飞向天空，再快乐地拉回地面，不仅需要技巧，更需要用心。本周，我们走访3位家长，看他们如何帮孩子收心于无形，如何让孩子快乐收心。 郑州晚报记者 吴幸歌

把时间还给孩子，自己的心自己收 周慧 女儿初三

面对已经初三的女儿，周慧这个假期做了一个大胆的决定，所有时间由女儿自己安排，学习、娱乐、外出，都是自己说了算。

在做这个决定之前，周慧是忐忑的。往年假期，孩子左手IPAD，右手手机，眼睛还时不时地瞄两眼电视。可女儿接下来几天的表现，周慧发现自己多虑了。

“没有了自己的唠叨，没有了自己的督促，没有了自己的盯梢，女儿似乎更加听话了。”周慧说。虽然左手IPAD，右手手机，眼睛还时不

时瞄两眼电视的镜头时不时地还会出现在眼前，可什么时间做什么样的事情她似乎早有安排。即便是初二、初三家庭聚会到很晚才回家，她也依然把当天需要做好的卷子完成才休息。

这几天，眼看就要开学，女儿却又疯狂地追上了一部美剧，而为了追剧她不惜压缩吃饭、休息的时间。但现在周慧一点也不担心，因为她相信女儿会合理安排好自己的学习，也更加相信，在接下来的学习生活中，女儿会合理安排好自己的一切。

以身作则，帮孩子收心于无形 春子 儿子小学六年级

春节里，走亲访友，疯狂聚会，儿子的生活节奏也跟着乱了起来。眼看就要开学了，春子开始着急起来。往年，为了帮孩子收心，春子是左唠叨，右督促，孩子烦，老公也烦。今年，春子决定从自我做起，以榜样的力量帮助孩子收心。

春子说，她的收心工作从少玩电脑，少玩手机开始。从初五开始，她和老公就相互要求，只要孩子在家，就少玩电脑，少玩手机，尤其不要当着孩子的面玩。

其次是按时作息，早上7

点准时起床，晚上10点按时入睡，谁起得晚就没有早餐。

最后是制定新一年的工作目标。春子先为自己做了一份，并建议老公也做一份，儿子看大家都做了，也为自己做了一份，并对目标进行了分解，如每月前进多少名等。

对于接下来这一周，春子说，她一点儿也不用操心儿子的“收心”问题，因为她知道，自己的行为正在影响儿子，而且她已经看到，儿子正在慢慢地回归到“正常”的生活。

玩得尽兴，才能收得及时 娟子 儿子小学五年级

由于儿子还小，学习压力也不大，所以在娟子的概念里，假期就是孩子玩的时间。只有让孩子玩得尽兴，才能收得及时。因此，每年假期，他和老公都是想法带着儿子玩。比如，今天去摘草莓，明天去逛庙会，后天逛科技馆，大后天去参加义卖等。

不过，玩归玩，在玩中，孩子也学到了很多。尤其是前几天去参加一次义卖活动后，得知全世界还有许多孩子生活在穷苦中，他们渴望知识，

渴望学习，却没有机会上学时，儿子突然说：“我以后不乱买玩具，乱吃零食了，我要用省下来的钱帮助他们。”娟子说，那一刻，她突然感到儿子长大了许多。

在娟子看来，尽兴就是最好的收心。只有让孩子的身心充分放松了，再回到课堂，才会充满活力。如果孩子没有充分度假，他就会用一种叛逆的心态表达内心的不满，而这种不满在重回校园后的表现就是时间持久的“假期综合征”。

教育资讯

“冠军杯”冰球挑战赛落幕 郑州雪豹队夺冠

为响应由国家体育总局、教育部和共青团中央共同组织的《2015年全国青少年“未来之星”冬季阳光体育大会》全国性申奥活动的号召，由北京零度阳光体育文化有限公司、零度阳光冰球俱乐部和冠军溜冰场郑州宝龙城市广场店联合主办的2015零度阳光“冠军杯”全国冰球挑战赛，于近日在郑圆满落幕。郑州雪豹A队06-09组、郑州雪豹2队03-05组、郑州雪豹1队竞技组一举拿下挑战赛桂冠。冰球运动是集速度、力量、技术、智慧和勇气于一体，同时更注重团体合作的一项集体运动，也是一项全身运动，参加冰球训练，不仅可以全面锻炼身体的各种机能，还可以锻炼沟通能力和团队精神，被誉为最“酷”的勇者运动。 王敬卿

青少年黄冈足球冬令营落下帷幕 农科路小学夺桂冠

2015年2月9日“中天国际”全国青少年黄冈足球冬令营落下帷幕。金水区农科路小学足球队代以十一战全胜的成绩获得U10组冠军。

在任少杰教练的带领下，校足球队员一参加完学校的期末测评就奔赴湖北黄冈市蕲春县，参加2015“中天国际”全国青少年黄冈足球冬令营邀请赛。在比赛中，足球队员们团结一致、顽强拼搏，夺得了2015年第一个足球赛冠军奖杯。

这项赛事从报名到决赛一直受到学校高度重视。农科路小学足球队一步一个脚印，踏踏实实走到今天，学校欲培养出更多的好苗子，将来为河南足球、中国足球争光。 吕远 陈姜明

相关链接

收心金点子集锦

将生物钟 调至与上学同步

寒假里，孩子的时间安排一般都较为自由。看电视、上网、玩游戏，不到晚上二两点不睡觉，早上一觉睡到12点。这种日夜颠倒的作息，不仅不利于健康，还不利于新学期的开始。最后一周，建议家长引导孩子制定一个作息时间表，将每天起床、看书、作业、吃饭、睡觉的时间都安排好。让孩子快速从假期的分散活动调整为有规律的定时作息。



适当预习 新学期的课程

据相关调查显示，95%的学生认为预习是他们最有效的学习方法，而那些经过提前预习的学生，开学后更容易适应新学期的课程。家长开学前要有意识地帮助和引导孩子预习新学期的课程。不仅有助于学生对新学期的课程和学习内容有一个大概的了解，还有助于孩子建立自信心，消除假期后的失落感。



从心理上 结束“假期”

让孩子“收心”，家长除了要从行为上对其加以约束外，还要让孩子从心理上结束“假期”。家长应多和孩子沟通，向他们描述开学后丰富多彩的校园生活以及那些活泼友爱的同学，以新学期美好的蓝图，消除孩子对暑期生活的眷恋，激发对学习生活的向往。



提前制订 新学期学习计划

很多家长和学生认为制订新学期的学习计划一般是开学后的事儿，其实不然。家长如果在暑假就把新学期要学的功课全部罗列下来，并按阶段分配好，容易给孩子形成危机感和紧迫感，尤其是在最后一周，孩子通过对未来学习任务的预见，能很快意识到身上的重任，从而自觉地收心。

