

开学在即，如何帮孩子收心？

专家：调整作息、保持运动，激发学习新动能



小朋友迎接新学期。

新华社 图

下周，上海中小学、幼儿园就将正式开启秋季新学期。开学在即，如何帮助“野”了一个暑假的孩子收心、尽快适应学习节奏？这两天，不少学校都推出了心理调适锦囊，帮助学生轻松“拿捏”新学期。

青年报记者 刘春霞

两个月的暑假说短不短，假期生活中，孩子们已经习惯了在家较为自由和放松的生活节奏。临近开学，该如何从愉快的假期生活迈向充满期待的校园生活？

黄浦区第一中心小学的老师建议同学们，面对即将到来的新学期，无论是兴奋、高兴还是焦虑、不安，都是当下真实的感受，无需去否认或逃避。“如果你在返校前后出现适度的兴奋、焦虑、紧张情绪，不用过度担心，其实这对我们做好开学准备和自我防护是有价值的，它可以更快地帮助我们自身状态从放假模式调整为上学模式。”

经过两个月的暑假，不少同学的作息时

面对孩子开学前可能会出现的名焦虑、烦躁、情绪低落等情况，家长需要理解并接纳孩子的情绪变化，给予他们足够的情感支持，减少责备和埋怨。

心理老师建议家长，要与孩子保持开放、诚实的沟通，了解他们的想法和需求，例如询问孩子开学前的心态怎么样、是否需要父母帮助的等。尤其是处在青春期的初中生，渴望得到的是理解和尊重，家长切记要在理解和尊重孩子的基础上和谐沟通，避免激发孩子叛逆情绪。

一个规律且健康的作息习惯对孩子的学习状态和生活质量至关重要，临近开学，家长可以与孩子进行一次深入的沟

学生 保持运动整理情绪 调整生物钟

此，在开学前制订和学校生活接近的作息时间表，能帮助同学们更好地适应学习生活。不过，不用一次性就把生物钟提前一两个小时，这也许会在生理上带来不适感。可以尝试每天睡得比往常早一点、起得早一点，根据学校的节奏逐步调整作息，慢慢地达到合理的时间，让身体更快适应开学的节奏。

在老师们看来，新学期开学初，可能

家长 有效沟通陪伴引导 预热“上学模式”

通，让他们理解调整作息的重要性。通过讨论，了解孩子当前的生活习惯和作息规律，一起制订出既符合孩子实际情况，又能逐步向学校生物钟靠拢的作息计划。在这个过程中，孩子的参与感和归属感会大大增强，从而更容易接受和执行。同时，家长也要以身作则，全家模拟开学节奏，尽量按

会有部分同学难以进入学习状态，影响学习效果，所以要学会启动与唤醒专注的学习状态。而运动是启动与唤醒这种状态的一种有效方式。“同学们可以结合自身兴趣和生活条件自主选择活动方式，每天至少进行半小时的体育锻炼。这样可以消除疲劳，提高大脑的血氧含量，促进大脑活动，既健身又悦心。”

不少心理老师都表示，乐观的心态塑造是驾驭情绪的艺术，积极的心理暗示是调整心态的法宝。不妨时常在心中播种积极的自我对话，比如“我能够勇敢地迎接每一个挑战”，或是“又到了探索新知识、激发新兴趣的学期，我满怀期待”，用正向的话语激励自己，坚信内心的力量与无限可能。

照孩子在校期间的正常作息起居和准备一日三餐，引导孩子按时休息、早睡早起，尽快适应开学后的“时差”变化。

值得一提的是，对于电子产品的使用，很多家长采取的都是开学后“禁用”。对此，心理老师认为，应该逐步引导孩子减少电子产品的使用，切忌急躁、强制孩子立刻停止娱乐活动、强制没收电子产品。家长可以和孩子共同制订计划，无论是对电子产品的管控，还是新学期学习目标的制定，都要与孩子以过程为导向制订计划。这样有助于孩子集中精力，明确做法，关注过程，从而避免患得患失，最后目标自然会达成。



超聪明的油车 途观L Pro

建议零售价：23.68万元起

限时购置税全免（价值20,000元）

3年8折保值焕新

3年无忧保养（价值4,500元）

上汽大众品牌代言人
朱一龙



立刻扫码 一起Pro

*活动日期：即日起至2024年9月30日
*保值焕新服务请详见相关服务协议
*无忧保养券包含6次基础保养(含首保)，详情请见权益细则，
活动仅针对个人用户及非营运车辆
*详情请洽当地经销商

上汽大众
SAIC VOLKSWAGEN

40 让大众
更出众
Better us. Better life

广告