



# 教孩子摆脱“开学综合症”

□本刊记者 史睿昕

如今,济南各中小学校业已开学,俗话说“开学三天乱”,经过一个漫长的暑假,孩子们的生物钟已经打乱,仍沉浸在假期中的同学亦不在少数。等到开学头三天的兴奋劲儿一过,学校各项学习活动步入正轨,感受到条框约束,意识到学习压力的孩子们在此时极易出现情绪低落,性情烦躁,注意力不集中等状况。究竟该如何避免或尽快解除孩子的“开学综合症”呢?



## 一、引发孩子的新兴趣,借以培养良好的学习习惯

开学收心通常包括这样几个方面:1.改掉暑期作息不规律等坏习惯,早起早睡;2.温习旧知识,避免在学习新知识时出现卡壳、断层的现象;3.摆脱懒散,上课时能集中注意力认真听讲,全身心投入到新学期学习生活中来。

一般来讲,家长和老师在面临这样的情况时大都以说教为主,这是比较常见的做法,而今夏在澳美教育中心学习的小真却有一番不同的经历。新学期上

四年级的他今年暑假跟其他众多的孩子一样,每天都要一觉睡到9点多,做起事情来也十分懒散。基于此种状况,小真的妈妈把他送到澳美集训营(英语培训),在为期9天的学习中,小真跟随集训营的教师团队(外教+中文助教)积极进行拓展训练,主动用英语与伙伴交流,在同伴面前大声展示自己的英语表演,整个人变得异常活跃。

8月中旬集训营活动结束后,小真依

然保持了在集训营时的习惯,每天早上7点钟即起。到开学之日,他已经把4年级6册的单词全部背完,而且每篇课文都做到了精读。现在,每天早上,小真的妈妈都能听到孩子朗朗的读书声。在澳美教育交流中心,像小真这样的孩子不在少数,因着这种颇具个性化的辅导,孩子们在新学期前便养成良好的学习习惯,新学期开始后,很多人打算继续在澳美学习,并进一步提高自己。

## 二、耐心沟通,制定并执行适合的新学期学习计划

新学期对每个学生来说都意味着一个新的开始,尤其是初一和高一的新生,现如今的学校生活让他们心怀各种复杂的情绪:挑战与不确定,憧憬与惶恐,梦想与担忧……即便这是一个全新的环境,但一想到现在所接受的新的课程和学习方式,重新拥有新的人际关系,在感受新鲜与刺激的同时,他们必然也面临着各种不适。面对这些学生,老师和家长需要细心观察其行为举止和生活学习上的变化,及时判断出学生不适应的地方,并给予点拨和指导。

如对初一学生而言,家长和老师已不

会像小学一样事无巨细地叮嘱、重复,学生自己要逐渐学会独立,并有较强的自主能动性。当然在一开始的时候,家长依然需要帮助孩子了解初中生活的特点,配合老师让孩子掌握新增学科的学习要领,与孩子一起制定相应的学习计划,并在最初的时候督促孩子,直至其养成良好习惯为止。

小宁是一名高三学生,从初二起她便开始在天材教育学习。初三、高一、高三,这几个比较关键学期刚开始的时候,她的一对一辅导老师都会根据其每一阶段的不同变化和实际状况制定出相应学习计

划,短至一节课,长至一学期,小宁在老师的指引下总能很快脱离“开学综合症”,不断达成一个个既定目标。

据悉,天材教育的一对一辅导课程在济南中小学辅导市场上很受欢迎。除了常规的课程指导学习,他们还独有一套“中小学生潜能测试系统”,评测内容包括学习方法、学习心态和学习模式等。在新学年刚开始之时,通过这种评测让孩子明确了解自身优势、劣势及潜力所在,然后让孩子在此基础上制定行之有效的学习计划可谓不无助益。

## 三、展示信任及尊重,培养孩子的独立性

每至新学年,总会听到家长诸如此类的抱怨:“这一开学,怎么自己比孩子还累呢?”虽然不排除家长期望值过高因素,但孩子的“开学综合症”还是比较普遍的。此时家长和老师应保持足够的耐心,帮助孩子逐

渐完成过渡期,愉快接受校园生活。

开学初是培养孩子独立性的最佳时刻,尽管孩子们在很多事情上并不能做到尽善尽美,如收拾书包丢三落四,做事略显拖沓磨蹭等,但大人应该明确表示出

“自己的事情自己做”的意思,并不时展现对孩子的信任,暗示他们“你能行”。当孩子明确了自己的责任,并能得到大人的尊重和认可,那他们一定会从内心愉悦地接受,进一步养成良好的行为习惯。

美丽约会一个卓越的自己 加入属于你的

少年进化论

澳美V9

中学生成长中心

中学生优秀团组 个性化学习效果

本地教育机构, 信誉重于生命

——您的孩子就是我们的孩子!

十年专注于青少年教育培训

——决不用大人的方式教孩子!

专业教师团队, IDEAS教学法

——更细心、更耐心、更懂得孩子!

小班团组教学, 伙伴PK励志

——决不再让孩子一个人孤独地学!

只需1科学费, 即获3科辅导

——决不让家长花一分冤枉钱!

澳美V9

良师益友

秋季潜能班、精进班

VIP一对一、

一对二、

一对三

本周名师公开课:

周六、周日:

初中英语

高中物理

课程咨询热线:

0531-88199885 88199886

地址: 山大路234号澳美教育交流中心( 山大路与和平路交叉口南88米路东 )

友情提示: 乘112路、137路、16路、48路、K94路到和平路站下车即可, 或乘49路、80路、102路、119路、151路、K59路、K96路到和平路中段站下车, 在山大路与和平路路口南88米路东。