

“假期模式”切换“校园模式” 家校合作助学生顺利“收心”

□策划 姬国庆 记者 崔敬



文具店内逐渐迎来销售高峰

“开学经济” 迎来火热销售高峰

随着新学期的开始,“开学经济”也随之火热起来。我市各大商场、文具店的文具用品销量大幅增长,家长和学生纷纷购置新学期的“装备”。

记者在文化街一家大型文具店内看到,文具专区人头攒动,不少家长正带着孩子挑选文具。书包、笔袋、笔记本、各种笔类等学习用品被摆放在显眼位置,许多品牌还推出了开学季促销活动。

“这几天客流量明显增加,销量比暑期其他时候增长了很多。”该文具店的收银员告诉记者,“卡通图案的文具最受小学生欢迎,而中学生则更注重文具的实用性和品牌。”

无独有偶。除了线下实体文具店,记者查询发现,线上电商平台开学季促销同样如火如荼。一电商平台数据显示,8月下旬以来,“文具”“书包”“学生用品”等关键词搜索量大幅上升,相关商品销量环比持续增长。

不过,王朝霞也提醒家长要理性消费,避免盲目追求高档、名牌文具,尤其警惕一些“玩具化文具”,课堂上很容易分散学生的注意力。“家长可以带孩子一起列购物清单,按需购买,同时培养孩子爱护文具、勤俭节约的习惯。”她说。

漫长的暑假即将结束,新学期伊始。宁静了两个月的校园即将热闹起来,学生们也将告别闲适的假期生活,重返课堂。这几日,我市“开学经济”已经提前火热起来,“撒欢儿”了近两个月的孩子们既有兴奋,也有紧张。

当然,一些学生可能还会在开学前后出现所谓的“开学综合征”,成为家长和老师们共同面临的挑战。8月25日以来,记者走访学生、学校、心理专家和文化用品市场,了解如何通过合理的计划、循序渐进的调整和家校共同努力,更好地帮助孩子从“假期模式”顺利切换到“学习模式”。

“开学综合征”困扰学生和家長

“孩子这几天总是睡不醒,早上叫了好几遍都不起床,吃饭也不太香了。”小学生家长陈女士担忧地说。她的儿子开学即将上五年级,但暑假期间经常晚上11点多才睡,早上9点多起床,“现在要调整到晚上9点睡,早上7点钟起床,一时难以适应。”

像这样的情况并不少见。8月25日傍晚,即将上六年级的王子峰乘坐航班从内蒙古大草原返回新乡。“我又想念老师和同学,又害怕开学紧张的学习生活。”一路上,孩子不停地跟家长念叨着。

常年负责班主任工作的王朝霞女士告诉记者,每学期开学初,总有一部分学生上课打瞌睡、注意力不集中,作业质量也明显下降。“通常需要一到两周时间,学生们才能逐渐适应学校的生活节奏。”

家校合作轻松拿捏“开学综合征”

“开学前的最后一周,请同学们调整作息,厉兵秣马。假期认真阅读书籍、细心做完作业的孩子自律性很强,非常了不起。这个假期一定会收获满满,所有的努力都不会白费。”8月25日,市育才小学六年级班级群内,老师向孩子们发送了调整作息,勉励孩子积极应对新学期的温馨提醒。

红旗区政协常委张景尧是国家二级心理咨询师,也是红旗区检察院

的特约听证员。近年来,他曾担负我市教育部门对未成年人心理健康三级辅导体系建设的心理督导,擅长心理援助和青少年心理危机干预。

“孩子开学前后的情绪类似于成年人假期后面临返工的心理。”张景尧向记者介绍,“开学综合征”并不是医学诊断的疾病,而是指学生在假期结束后开学之初,表现出的一种心理不适应状态。这种状态通常表现为

焦虑、厌学、注意力不集中、情绪波动大等症状,严重者还可能伴随头痛、胃痛等身体不适。

面对新学期的挑战,家校合作尤为重要。张景尧鼓励家长与老师保持沟通,及时了解孩子在学校的情况,同时也要避免过度焦虑和干预,给孩子适当的自主空间。“如果孩子出现持续的焦虑、失眠或抗拒上学的情绪,不妨及时寻求专业心理帮助。”

多管齐下助力学生平稳“收心”

面对开学适应难题,张景尧建议家长和孩子从制订学习计划、调整生活作息和调整心理状态三方面入手。“家长可以和孩子一起商讨新学期的目标,制订切实可行的计划。计划不仅要包括学习方面,还应该涵盖阅读、运动、兴趣发展等内容,做到劳逸结合。”他表示,这样可以帮助孩子平稳走出假期形成的“舒适区”。

制订合理学习计划是开学“收心”的第一步。张景尧建议,学生和家长可以一起制订新学期计划表,例

如每天放学后先完成作业,然后有1小时的自由时间,晚上睡前看会儿课外书,周末可以安排时间进行体育运动和艺术培养。“计划要科学合理,让孩子看到‘甜头’。”他说。

调整生活作息是关键环节。假期中,许多学生的作息被打乱,晚睡晚起成为常态。王朝霞从教学角度建议家长和孩子开学前一两周就应开始逐步调整作息,每天提前15分钟睡觉和起床,直到恢复到上学时的作息时间。

“我们家开学前一周就开始了‘上学模式’,严格按照上学时间起床、吃饭和休息。”市民郭先生向记者分享了他的经验。为此,他慢慢减少了家庭娱乐活动,逐渐增加孩子安静阅读和学习的时间。

心理状态调整同样重要。张景尧建议,家长要多与孩子沟通,聊聊新学期的期待和可能遇到的挑战,让孩子有心理准备。同时,也要表达对孩子能力的信任,减轻他们的焦虑感。

助力中小学新生“无缝衔接”新环境

对于我市幼升小和小升初的学生来说,新学期意味着全新的学习环境和要求,除了空间的转换,也是对孩子学习模式和人际交往的挑战。“感觉我比孩子更紧张!”一年级新生家长夏女士向记者表达了内心的不安。

刚从幼儿园升入一年级的小学生,面临的是从游戏为主到学习为主的巨大转变。“一年级新生最常见的

问题是注意力持续时间短、坐不住,还有部分孩子会因为分离焦虑而哭闹。”王朝霞说。

她建议家长在入学前帮助孩子熟悉校园环境,同时通过模拟课堂游戏等方式,逐渐延长孩子安静坐立的时间。“还要培养孩子的自理能力,如自己穿衣、吃饭、上厕所等,这些都能帮助孩子更好地适应小学生活。”

而小升初的学生则面临的是学

科增多、难度加大、自主性要求提高等挑战。“初一新生普遍需要适应不同教师的教学风格,管理更多的自主学习时间,还要处理更复杂的人际关系。”王朝霞表示。

针对这一群体,专家建议家长提前帮助孩子了解中学学习的特点,培养时间管理能力和学习方法。“可以教孩子如何做课堂笔记、如何预习和复习、如何分解学习任务等。”



资料图片