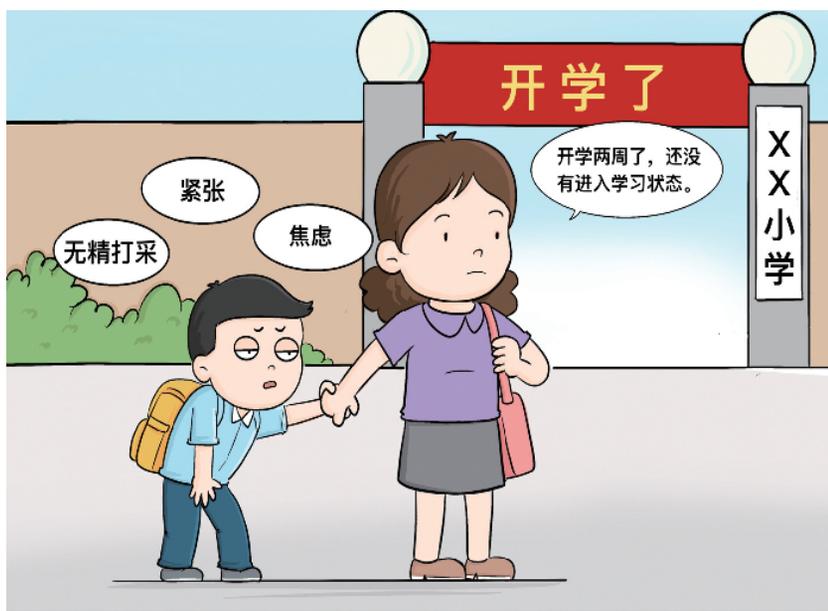


开学已经两周了，孩子在学校的状态怎么样？近日，不少家长表示，上学后，一些孩子明显表现出不太适应学校的节奏。个别孩子每天起床无精打采的，写作业也总是拖延，有时甚至表现出些许焦虑……开学了，孩子需要适应，心态需要调整，那么如何帮助孩子快速进入学习状态呢？一起来听听专家和家长的建议。

孩子迟迟没有进入学习状态，家长该怎么办？



邵怡明 绘图

王女士 中学教师 两个孩子的妈妈

辅导孩子主动调整作息

我家两个孩子，哥哥活泼好动，相对爱学习。妹妹性格内敛，喜欢做手工，性格自由散漫，整个暑假我带孩子们去海洋馆、游乐场，想的是他们好不容易有一个假期，所以让他们尽情玩耍。中间还把两个孩子带到姥姥家，让孩子们和表姐弟们好好玩玩，可以说，孩子们在欢声笑语中度

过了假期。

开学后，我想着总算神兽归笼了，但是开学后孩子的状态却让我很担心。孩子出现了心情焦虑、紧张不安，有时还会出现过分激动、亢奋，存在学习恐惧。

虽然开学前一周开始，我就开始叮嘱孩子们：“马上要开学了，该收

心了。”但目前看来收效甚微。于是我加大了“剂量”。白天，我还给孩子制定了一些学习任务，比如预习新学期的课程，练习书法，提前做一些习题……刚开始两个孩子都不配合。我和爱人工作之余就陪着孩子，让他们学习，我们在边上看书，过一段时间就歇一歇。晚上按时睡觉，就这样慢

慢让孩子适应了作息规律。

目前开学有一段时间了，哥哥适应得很好，妹妹有一点不想写作业，每次写作业女儿总是拖拖拉拉的。我们只能多陪伴，多耐心，放学后，让孩子先写完作业再玩，目前一直在努力调整，希望孩子能尽早回归到正常的学习状态中来。

杨女士 公司职员 女儿上中学

多组织聚会，帮孩子缓解紧张情绪

我女儿刚上初中，来到新的学校，周围的同学和老师都不熟悉，在新环境里她难免有些紧张，甚至出现了不想去学校的想法。刚开学学的是新知识，女儿说自己也没完全学会，在学校，她也没有新的好朋友等等……我听了后很担心，就想办法帮女儿缓解

这些比较糟糕的情绪。

为了帮女儿尽早走出这种状态，让她在新环境中适应下来，缓解她的紧张情绪，正好我和她的几个同学的家长都认识，我就在孩子放学后或者周末，约几个家庭一起聚会，有时还一起吃饭，让孩子们相互熟悉，多听

他们分享一些学校里的趣事。有时候一起去公园健步走，我们大人们一起走，孩子一起走，通过锻炼，大家既增强了体质，孩子们的关系也更好了。

此外，我还会带着女儿和表姐们聚会，几个表姐的孩子跟我女儿年龄都相仿，我们聚在一起，让孩子们也

聚在一起，一起吃吃喝喝，孩子们说说笑笑，做做游戏，享受一段快乐时光……

通过这些努力，女儿逐渐开朗了不少，到学校也能积极跟同学们友好相处，慢慢也交到了新的朋友，学习也越来越用心，我很欣慰。

张先生 公司职员 儿子上中学

家长和孩子一起完成“频道转换”

每个假期结束后，刚回到学校的那几周，儿子的状态都不是很好，学习也跟不上节奏，生活也有点散漫，这个学期，我和爱人商量后，决定采用新的方式：与孩子共同制定新学期计划，在商讨中完成假期到开学的“频道转换”。

说到制定新学期计划，我和爱人先给儿子做了一个示范，我和爱人各

自定制了自己的新计划。我的新计划是在完成本职工作之外，每个月要看几本书，同时每周打球3-4次。爱人则想学习游泳，正好小区里有游泳馆，她计划每周去游3次左右，此外，爱人也制定了看书的计划，计划每周读一本经典名著。看我们制定计划认真，儿子也认真制定了他的新学期计划：每天按时完成老师布置的

作业，此外每天晚上都抽出半小时预习第二天的学习内容，每天练半小时书法，每天读半小时书。看到儿子制定计划这么细致，我们就结合儿子的爱好，决定这个学期的每个周末，我带着儿子打球，爱人带着儿子学游泳。这个学期结束，如果这些任务都完成得很好，我们就带孩子出去旅游一次，用做对孩子的奖励，儿子

很开心。

因为制定了新学期计划，每天的安排都很充实，儿子的状态也变得好了很多，每天都神采奕奕的。我们三个相互监督，相互鼓励，希望这个新学期计划，我们可以执行得很好，这样到年底，我们都能有很大的收获。我一直认为，好的教育，一定是家长和孩子共同努力、共同进步的。

北京市丰台区纪家庙小学紫禁杯班主任 王海英

精心编制行动指南助力孩子适应学习状态

随着漫长暑假的落幕，孩子们重返校园之际，常会遇到新学期的挑战。我们应加强家校合作，从以下方面帮助孩子调整状态：

一、开学后家长和老师可以从以下几个方面进行巧妙引导。

(一) 组织有趣的班级活动

在新的学期，老师要举办“新学期，新目标”主题班会，让孩子们制定学习计划。开展小组竞赛活动，激发竞争意识和团队合作精神。

(二) 关注情绪变化

不管是在上学期间，还是在家，老师和家长要密切关注孩子的情绪变化，提供关怀和鼓励，及时组织心理辅导活动，如学校可以开展情绪管理讲座、放松训练。

(三) 放慢教学进度

开学首周以复习旧知识为主，帮

助孩子们找回学习状态。合理安排教学内容，采用多样化教学方法。

(四) 加入番茄工作法

在这里，推荐给家长一个好的学习方法——番茄学习法。这是一种时间管理技巧，这种方法通过将工作时间分割成一系列短周期，来提高专注力和效率。每个工作周期被称为一个“番茄时间”。制定番茄工作时间表，设置打卡制度，评选“番茄小达人”。

实施方法：

1. 准备工具。一个计时器(可以是手机应用、厨房计时器等)、一份待办任务列表、一份记录表，用于记录完成的番茄时间。

2. 选择任务。从待办列表中选择

一个任务，并专注于这个任务。

3. 设定番茄时间。将计时器设定为25分钟，开始工作。

4. 专注工作，直到计时器响起。如果在这个周期内完成了任务，就将其从待办列表中划掉。

5. 完成一个番茄时间后，休息5分钟。在这段时间内，远离工作，可以走动、喝水或简短休息。

6. 每完成四个番茄时间后，进行一次较长的休息，大约15-30分钟。

7. 在记录表上标记完成的番茄时间，这有助于跟踪进度和评估效率。

8. 根据个人的工作习惯和任务类型，可以调整番茄时间的长度。例如，复杂任务可能需要更长的专注时间。

刚刚开学，孩子不在状态是很常见的现象，这时候老师和家长要多关注孩子情绪，多与孩子交流，给予情感支持。与此同时，还要做到积极反馈，及时表扬和奖励孩子的进步。

二、日常教学中，老师也可以从以下几方面用心呵护孩子，帮助孩子。

1. 营造积极向上的班级氛围。鼓励孩子们互相帮助，共同进步。

2. 合理安排学习任务。避免给孩子们过大压力，确保他们有足够的休息和娱乐时间。

3. 定期家校沟通。老师与家长保持沟通，共同关注孩子的成长。

4. 组织课外活动。通过活动让孩子们在轻松环境中释放压力。

除了以上方法，家长和老师还可以教孩子正确进行时间管理，教会孩子使用日程表规划活动。同时，建议家长和孩子一起参与家庭活动。

总之，我们应当以强烈的责任感和满满的爱心，运用心理学理论和方法，帮助孩子们适应新节奏，让他们在新学期里健康快乐成长。本报记者 余翠平