



书店成为孩子们寒假集中“阅读区”。

2026年的寒假进入后半场,不少孩子仍沉浸在节日的轻松氛围中,作息不规律、精神不集中,面对即将到来的学习生活容易出现焦虑、懈怠等情况。如何帮助孩子平稳过渡,从容转变状态?“收心”不能“急刹车”,调节要讲方法。这份实用“收心”指南,家长快收好。

孩子不想开学? 老师支招“收心”

建议家长利用寒假剩余时间循序渐进帮孩子从“玩疯了”变回“学稳了” 切忌“急刹车”

A “15分钟渐进法”调整生物钟

刚刚过完春节假期,许多孩子的生活作息紊乱。马上就要开学了,孩子们即将回归有纪律、有规律的学习生活中,如果不及时调整作息时间,开学后在上课时容易出现犯困、无法集中注意力等情况,一旦赶不上老师的教学进度,便会影响接下来的学习状态。与假期里的“吃喝玩乐”不同,开学后不仅要饮食清淡,还要早睡早起,把注意力转移到课本上。有的孩子因为不能适应这种变化,在开学后很长一段时间里状态不佳,需要花很长时间适应学校规律的生活。

如何在开学前这段时间里调整生活节奏? 岛城多位中小学教师提供了科学方法。“首先,从调整饮食习惯开始,要减少吃零食的频率,家庭

饮食回归一日三餐的规律。”青岛三十九中初一班主任李老师表示,要建立规律的作息时间,早睡早起,每天安排30—60分钟安静时间,进行阅读、整理书包、回顾旧知。“距离开学还有一个多星期,这个时间段可以每天让孩子比前一天早睡15分钟,早起15分钟。比如今天22点30分睡觉,明天就22点15分睡,后天22点睡,几天下来,自然能过渡到上学日的作息,避免开学后突然早起,孩子无法适应。”青岛七中初一班主任张老师表示,周末也不能放纵,稳定的生物钟才是让孩子开学后不打瞌睡的“秘密武器”。让孩子提高精气神的方法还有很多,最主要的是加强运动。因此,这个时间段要适当增长户外活动时间,把孩子从电子屏幕中“解放”出来。

B 利用“碎片时间”补习旧知识

学习就像搭积木,下学期的课程全靠上学期的知识当“地基”。不仅是初中阶段的学习是这样,小学阶段高年级的学习也是如此。到了小升初、初升高的过渡期,如果假期只顾玩,把旧知识忘光了,开学听课时很容易跟不上老师的节奏,就会越听越没信心。因此,可以利用假期剩余几天的时间进行“轻复习”。

岛城多所小学的教师建议,小学

阶段,家长可以利用休闲时间帮助孩子在数学方面“动动脑”,如吃饭时随口考孩子几道加减乘除题,是让大脑“醒醒盹”,别让计算能力、逻辑思维生锈;在汉字方面“认一认”,把上学期孩子总写错的字词抄在小卡片上,每天花10分钟让孩子读一读、写一写,避免开学后“提笔忘字”。做好高年级衔接阶段的基础知识巩固和新闻知识的接纳,对新阶段的学习有至关重要的作用。

C 制定“小任务”点燃学习动力

“新学期成绩跟不上怎么办?”“学习好累,不知道什么时候才能再放松娱乐!”“不想离开爸爸妈妈,不想去学校……”孩子内心承担的不仅是学习压力,还有学校里的社交压力,以及对家庭生活的留恋、对父母的依赖。面对这些情绪,家长要懂得理解,别给孩子太大压力。

“千万不要斥责孩子的焦虑情绪,这样反而会让坏情绪变本加厉。”梁先生的儿子正上三年级,最近他发现孩子情绪低落,一提起上学就闷闷不乐,有时候甚至偷偷掉眼泪。后来才知道,原来孩子是在为开学焦虑。梁先生说:“有的家长看到孩子开学前还在回避学习,不是批评就是打击,或是苦口婆心地灌输大道理,导致孩子内心的痛苦不减反增。孩子抱怨‘我不想上学’,并不意味着真的不想去学校,只是想让家长了解自己的心情。家长要做的是主动询问孩子的内心感受,多鼓励、多共情。”

梁先生表示,来自父母的爱与支持可以帮助孩子战胜焦虑。家长除了和孩子打开心扉聊聊天,还可以开一次轻松的“家庭会议”,和孩子一起制订新学期目标。目标计划要“看得见”,比如“数学每次作业错题不超过2道”“这学期读完5本课外书”等,越具体越好。要把大目标拆

成“小任务”,比如每天听写4个词语、每天读3页课外书等,小任务更容易完成,也能帮助积累成就感。此外,还要让孩子当“主角”,问些“你这个学期想在哪个科目上进步一点”等问题,让他自己说出目标。只有自己制订的计划,才更有动力去实现。为了提高孩子的积极性,家长还可以设置“小奖励”,比如每周完成背单词任务,就带他去公园玩;每月读完1本书,就给他买一个文具。小小的奖励能让学习动力更足。

“用倾听帮孩子赶走焦虑,开学要写作业、考试,孩子难免会紧张烦躁。这时候,家长的理解和倾听比说教更管用。”青岛李村小学三年级班主任李老师说,开学临近,家长要当孩子的“心理按摩师”,而不是天天督促孩子、提醒孩子,制造焦虑。比如可以选一个轻松的时刻,像朋友一样问他,“快开学了,有没有期待的事呀?”“有没有担心的事?”认真听孩子说,别打断、别评判。还可以提前“预热社交”,鼓励孩子给班里的好朋友打电话,聊聊假期里发生的趣事,减少对学校生活的陌生感。此外,父母要当好孩子的后盾,多给孩子打打气,多对孩子说“开学能学新的知识,就有能力去更多的地方”“妈妈相信你肯定能很快适应新学期”等正面话语,积极的话语能帮孩子建立自信。



寒假剩余时间,家长应引导孩子加强户外运动。

D 用“仪式感”唤醒学习状态

生活环境不仅会影响人的心情,还会起到心理映射作用。乱糟糟的书桌、散落的玩具会让孩子觉得还在放假,而整洁的学习角、整齐的文具能悄悄提醒孩子该“收心”学习了。

青岛太平路小学六年级学生家长陈女士表示,随着春节过去大半,最近这段时间自己正帮孩子“收心”,改变家里的学习环境。“首先给书桌大扫除,把书桌上的零食、玩具、课外书、平板电脑全部收走,只留下台灯、笔筒、练习本。干净的书桌能让孩子的心静下来。”陈女士表示,她还准备抽时间带娃来一次文具“大采购”,列一张文具清单,带孩子去文具店,让他自己挑

选喜欢的学习用笔、各种功能的笔记本,能让孩子对开学多一份期待。

“平时从作业上能看出孩子的学习态度,但是像寒假这样的长假,孩子的心早就玩‘飞’了,所以寒假作业做得有些糊弄。”陈女士表示,临近寒假结束,父母有必要主动了解孩子作业的完成情况,和孩子一起把各科作业重新梳理一遍,按照重要程度排序。在这个过程中,要保证孩子有不被打扰的学习环境,减少娱乐活动,避免因外界的刺激而分心。尤其是孩子的书桌,尽量干净整洁,除了文具和书籍外,不应摆放其他物品。孩子做作业时,多鼓励、少批评。更早更好完成作业的孩子,面对开学态度也更加积极。

新闻延伸

“收心”避开五大误区

不搞“急刹车”

凡事都有过程,“收心”不可能一步到位。作息要慢慢调整,学习要慢慢增量,孩子才能慢慢适应。

不搞“一刀切”

不要强行取消孩子的所有娱乐活动,这会让孩子产生抵触、逆反情绪。要尊重孩子意愿,和孩子商量如何“收心”。

不搞“填鸭术”

开学过渡期,别给孩子制造太大压力,多培养孩子的学习兴趣和习惯。

不搞“放风筝”

无论何时,家长都不能对孩子撒手不管。父母在孩子身上倾注了多少

时间和精力,最终都会在孩子的成长中体现出来。

不搞“断层”状态

寒假最后一周是用来“连接”的,连接假期和学期的断层,平衡玩乐和学习。在这个过程中,孩子可能会抵触,可能会磨蹭,家长要多鼓励、多磨合,避免急功近利。“收心”是一个渐进式过程,不要强迫孩子立刻回到假期前的状态,否则可能会加重其焦虑情绪。开学前的晚上,和孩子一起收拾好书包、调好闹钟,让孩子心里有一种踏实感:这个年过好了,新学期也准备好了。帮助孩子“收心”,收的不是“玩心”,而是帮孩子重新掌控自己生活的节奏感。

本版撰稿摄影 青岛早报/观海新闻记者 钟尚蕾