

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



开学季

请收下这份“收心秘笈”

■ 易菱琳

颠倒的昼夜节奏 vs 规律的按部就班

案例：假期里，孩子在家总是要睡到中午才起床，怎么喊也没用，晚上又熬夜不肯睡。一些家长担心，开学之后孩子早上能不能起得来，慌慌张张起来了是不是就没有时间吃早饭，不吃早饭，上午上课不是就没有精神，课堂上会不会打瞌睡……

支招：为了更好地适应开学节奏，孩子们通常需要提前一周到两周来进行作息时间的调整，让他们的生物钟适应早起的节奏。如果没能在开学前进行作息的调整，那么，家长就要接纳开学后孩子会有一两周的调整过渡时间。不管白天是否困倦，需要保证孩子在固定时间起床，起床后，白天不要午睡，也不要饮用咖啡和茶等提神饮品。等熬到晚上精力消耗殆尽，孩子就会自然而然早睡。如果孩子是住校，家长就要收起自己的担心，相信孩子在学校的作息要求下，有一定的调节能力，能够尽快跟上。如果孩子超过两周仍然没能调节适应，家长就要考虑孩子是否有睡眠障碍或者其他潜在的心理疾病，及时就医和寻求专业心理帮助。

舒适的居家环境 vs 共享的集体宿舍

案例：孩子说他一想到要回到学校住校，就担心自己晚上睡不好。孩子睡眠比较浅，有一点声音或光线都很难入睡，如果他已经在床上准备休息了，但他的室友还在洗漱或者看书，他就怎么也睡不着。这会让他担心睡眠不足影响第二天的学习状态。

支招：开学后，如果孩子需要住校，家长可以在学校允许的范围内，为孩子准备好更舒适的床铺，让孩子感受到更多的舒适和温馨。还可以为孩子准备好眼罩和耳塞等小物品，避免寝室同学之间的相互干扰。更重要的是，家长要

协助孩子处理好寝室同学间的人际关系，教孩子如何与室友沟通，合理表达自己的需求而不压抑自己的情绪，避免激化人际矛盾。比如，“我睡眠比较浅，有声音和光线我会睡不着，我担心影响第二天听课的状态。我会尝试戴上眼罩和耳塞，但是大家尽量在熄灯后声音小一点吗？谢谢理解。”或者“我们寝室可以商量一个最晚就寝时间吗？”

松散的学习 vs 激烈的竞争

案例：假期里，孩子在家都是自己做作业，家长也没有太多干预。问他时，他总说作业都做完了，也不做更多的课后巩固练习或者复习了。结果等到快开学了，家长才发现孩子还有很多作业没有完成，只能熬夜赶作业。孩子说要是开学前做不完作业，老师肯定会在全班同学面前批评他，甚至可能不会让他进班报到。想到开学时还有入学考试，孩子就更害怕了，这两天甚至出现了想要请假不去上学的念头。

支招：假期的确是不少孩子暗自努力，实现弯道超车的好时机，这一点在开学入学考试中就能有所体现。但是学习不是哪一次考试的比拼，学习是终身的事情。阶段性的考试反映的是阶段性的努力，它像开车时仪表盘亮起的指针一样，提醒着我们哪里存在潜在的问题，帮助我们修正努力的方向和节奏。所以，家长应该鼓励孩子正确看待入学考试及每次阶段性考试的意义，不必太过看重分数和排名，而是把每次考试都看作是分析自身知识漏洞和缺陷的一次诊断机会。不管假期里面是否认真学习，假期已然过去，抓住当下的时间，重新明确定位，制订新学期的目标和计划，并按照计划执行和定期回顾调整，向前迈进才是目前应当做的事情。面对班级里激烈的学习竞争环境，家长应鼓励孩子不要把同学视为竞争对手，而应该

把超越自我视为永恒的追求。要把比自己成绩好的同学视为榜样和资源，多与其沟通学习方法和策略，取他人之长，补自己之短。

嘴上说想要努力 vs 心有余而力不足

案例：孩子总是嘴上说着要努力，但是总是缺乏行动。他总是让父母相信他会努力，总说“下次一定……”可是哪有那么多下次呢，你自己不努力，别人却都在努力，逆水行舟不进则退，孩子怎么就不明白这个道理呢？新学期到了，怎样才能激发孩子学习的动力呢？

支招：俗话说“一年之计在于春，一日之计在于晨”。我们总是在新年的第一天、新学期开始、每个月的第一个、每周一……每个“新的开始”感受到动力十足，这些日子会带给我们与众不同的出发体验，给我们注入新的活力，这在心理学上被称为“新起点效应”或者“开始效应”。所以，利用好“开始效应”，在开学这个新起点上，做一些不一样的准备，建立一些“开始的仪式感”很重要。比如，购买新文具、整理书桌、参加开学典礼……这些都会增加孩子的行动力。

但是，与其等待这样的外在的“新起点”降临，家长不如教会孩子自己“设计新起点”，刺激孩子的精神状态，达到一样的效果。比

如，可以让孩子按照自己的精力周期设置新起点，例如，可以把刚睡醒和临睡前时间设为新起点，每天早晨刚睡醒的时候，是一天新的开始，这时候是大脑的黄金时间，是一个最好的新起点，可以充分利用这段时间，学习最需要记忆的知识。临睡前的时间是睡眠的开始，也是新起点，这时候学习效果最好，可以把全天所学进行一个回顾，记忆效果会很好。可以将短暂休息后设为新起点，短暂休息后精神会达到一个峰值，如午休之后。也可以把状态切换作为新的起点，例如下课后去接杯水或者去趟厕所，离开教室到操场上去运动运动。还可以把完成某项任务的前后作为新的起点，通常在完成某项任务时，刚刚开始和马上到截止日期是动力最足的两个时间点，我们可以按照这个规律设计新起点。如此一来，每一天、每一分钟都是新的，孩子就能迅速转换状态，告别拖延，充满动力。

在新学期到来之际，愿每个孩子早点收心、学习上心，愿每位家长少点操心、多点放心。



本版图片均为资料图片

和孩子一起找“年味”

■ 刘亚华

“妈妈，电视里老说年味，可什么是年味呀？”女儿快快地说。“年味，就是年的味道呀，比如贴春联、贴福字、挂灯笼，这些都是年味。”我认真地告诉她。

“哦。”女儿失望地回答我，“过年，一点味道都没有。”听她如此说，我很惊讶。想起小时候的我，多么盼望过年呀，于是我决定，和孩子一起去寻找年味。

走到超市里，我指指那些琳琅满目的年货：春联、红包、大礼包……，女儿开始兴奋起来：“呀，这里也有年味。”我带着她到菜市场走了一圈，看到大家都在采购鱼肉，女儿更来劲了：“哇，这里也有年味。”我带着她回到乡下老家，大家都在辛辛苦苦蒸年糕，晒鱼干，忙得热火朝天。集市里，买年货的人可真多，看到摩肩接踵的人群，都在忙着采购过年的货品，女儿感叹道：“啊，这里也有年味。”

“是啊，到处都是年味，只要你有一双会发现的眼睛，你会看见，人们忙活着过年，是多么开心的一件事，过年，又是多么幸福的事。”我总结道。

以往，春联、福字我都是买现成的，女儿很少参与。这一次，我觉得有必要让孩子参与到制造年味中来，于是我一改常态，对女儿说：“宝贝，今年我们家的春联，年画和福字都由你来完成，如何？”女儿没想到我会把这么重要的任务交给她，又惊又喜，很爽快就答应了。

我买来红纸，和女儿一起裁成长条，女儿摆好笔墨，认真地写字，这是她第一次写春联，春联的内容是：“一帆风顺年年好，万事如意步步高。”横批是“吉星高照”。虽然女儿的字写得并不怎么好，但她很快乐，她说她会努力练好字，以后咱们家的春联，都由她负责。

我们家有好几年没有贴过年画了，贴年画，也是一种重要的年俗。我决定，今年，让爱画画的女儿自己画一幅年画。画什么好呢？我想了想，让她画个大鲤鱼吧。铺开画纸时，她问我：“妈妈，这幅画要贴在我家大门上吗？那不是有很多人看到呀？”

“当然，来我们家的所有人都能看见。”我认真地告诉她。女儿听了，更加认真地画起来。

画完年画，我们开始剪窗花。我在网上找了几个剪窗花的视频，女儿没看几遍就学会了。她高兴极了，嘴里一个劲地唠叨：“没想到，我也能剪出这么美的窗花，这个贴餐厅，那个贴卧室，那个贴奶奶的房间里。”她一口气剪了二十来个福字，见有多余的，又给楼上楼下的邻居都送了好几张，大家都夸她是个心灵手巧的小姑娘。

“妈妈，我又有了一个想法。”送完福字，女儿跑上楼兴致勃勃地说：“我今年要好好练字，争取明年的春节，给所有的邻居都送一副春联。”

看着她自信而快乐的样子，我知道，这个春节，她一定觉得非常有意义。我还偷偷地买了一套新衣裳，一顶新帽子，一双漂亮的新鞋，大年三十的早上，放在她的枕边，“过新年，穿新衣，戴新帽。”那不仅仅是惊喜，那也是一种年味。

巧用奖励，培养孩子的自律意识

■ 徐新

儿子上了小学后，做事一直拖拉拉，每天早上起床总要我们催，而且还帮他一起整理书包、穿衣服，放学回家一点作业都要拖到很晚。到了三年级，我和妻子觉得这样下去不利于孩子健康成长，必须要把他这个毛病改掉。那时候，每天晚上7点电视里就有动画片播放，我知道儿子喜欢看动画片。一天晚上，我和儿子约法三章，每天晚上让他看45分钟的动画片，前提是早晨起来去上学不迟到，晚上回家作业高质量完成。儿子一听能看动画片，非常高兴，毫不犹豫地答应了。

第二天早上，闹钟响了，我便催他起床，他刚想赖床，我提醒道，动画片不看了。他马上揉着眼睛坐了起来，穿衣、刷牙、吃饭一气呵成，我把他提前送到了学校。晚上放学回家，他自觉地去做作业，很快就完成了。妻子抽空看了看他的作业，做得还行，我们也就信守承诺，让他看了动画片。

没过几天，儿子故态复萌，早晨起床在我们的督促下尚能遵守。放学后回家完成课外作业时，他又开始磨磨蹭蹭了，不是玩铅笔就是开小差。我们下班回家要买菜做饭，也没顾上提醒他。

那天到了晚上7点，他兴冲冲地就想去看动画片，但妻子拿出他的作业一看，气不打一处来，作业只完成了一半，而且字迹潦草。妻子马上勒令他重做，而且想到当晚的动画片泡汤了，一下子哭了起来。但妻子寸步不让，要求他必须重做，不许看动画片。儿子虽然心不甘情不愿，但也只能擦着眼泪认真地去做作业了，半小时不到就完成了作业。妻子验收通过，但是这一集的动画片已经播完了。看着他一声不响的样子，我把他叫过来问他：“儿子，这次是谁没有信守诺言？以后能改吗？”儿子看了我一

眼，低声说：“是我，以后我改。”没看到动画片的失望心理油然而生，他的眼泪又掉了下来。我说：“如果你能保证以后遵守诺言，我就让你在电脑上把这一集动画片补上。”儿子听了，眼睛顿时亮了起来。我接着说道：“考虑到你拖拉的毛病由来已久，我也给你设定一个改正的缓冲期，给你三次机会，今天是第一次，如果后面的两次机会都用掉了，以后就不能再看动画片了。”儿子听了忙不迭地点头。

从那以后，儿子开始自律起来。后来虽然偶尔也会有拖拉的时候，

但是比起以前少多了，完成作业的自觉性明显增强了。因此，要改变孩子的拖延习惯，除了设置目标、设定期限外，还要有适当的奖励，这样既克服了孩子拖拉的毛病，也培养了孩子的自觉和自信，真正做到了一举两得。

教育家叶圣陶曾说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”教育孩子不是一蹴而就，而是一个循序渐进的过程，而习惯的养成也不是一朝一夕的，唯有用心、用情、用合适的方法去教育，才能起到事半功倍的效果。