

# 教育导报



教育导报  
微信号

教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第70期 总第3718期



## 家教周刊

2022年8月27日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办



近两个月的“疯狂假期”已经接近尾声,孩子的心收回来了吗?这两天,读二年级的小媛在玩的同时也在为作业“收尾”。“9月1日就要上课了,还有两项实践作业没有做。”谈起即将结束的暑假,小媛说:“不想开学,还没玩够呢。”距离暑假结束还有不到一周的时间,不少孩子的焦虑情绪开始显现,家长们也在想该如何帮孩子“收心”,让孩子在开学后以更好的状态投入到学习之中。

根据往年的情况,每当新学期刚开始时,很多孩子都存在上课迟到、睡觉、“开小差”等现象,课堂效果、学习状态都慢半拍。因此,在假期的最后一周里,如何让孩子学会自我调节,以全新的状态去迎接新学期,是目前家长们最为关心的问题。

## 快开学啦,你准备好了吗?

■ 记者 张文博

### 暑期作业该“收尾”了

这个暑假,小媛过得还算充实。“刚放假就去上了游泳兴趣班,然后回外公外婆家,一直要到8月中旬才回来。”小媛妈妈说。“我的暑假安排是上午做作业,中午在家休息,下午就去找好朋友玩。”小媛说,这些快乐在开学后都没有了,三年级开始要写作业了,连看电视的时间也没有。

“这两天,孩子每天早晨醒来就问还有几天开学。今天早上竟然说‘要是不上学多好’。”小媛妈妈也意识到了女儿对开学的抵触,“孩子是慢热型性格,按照以往的经验,开学后的两周内都有点焦虑。”

为了让小媛能尽早适应开学,小媛妈妈这几天也忙碌起来,首先为女儿制订了开学后的计划。“每次开学前,我都会给孩子列出这学期的学习计划,让孩子有规划性。其次会慢慢调整孩子的休息时间。”小媛妈妈说通过这种方式,让小媛习惯开学后的规律性作息和学习。

其实,暑假开始时,家长就应帮着孩子制订暑期作业完成计划。“双减”后学校给孩子们留的暑期书面作业越来越少,但会有一些实践性的作业。在暑假中,家长应该监督孩子的作业完成进度。

但每年假期快结束时,总是有一些拖沓的孩子,平时光顾着玩,直到发现假期即将结束才慌着做作业。在暑假最后一周,家长一定要与孩子一起查看应该完成的暑期任务和作业是否完成,如果还没完成应该查找原因。

在检查孩子作业的时候,家长不要只盯着是否完成了,还要看看孩子完成作业的具体情况,如字体是否潦草、对错等。家长要帮助孩子培养良好的学习习惯和时间观念,这样才能避免下次假期再出现类似情况,也能让孩子养成良好的学习态度,更好地适应新学期的学习。

### 难以摆脱的“开学焦虑症”

不光孩子,有些家长也有“开学焦虑症”。“孩子放暑假,家长放小假。开学之后每天要早起准备早餐、接送孩子,晚上下班回家还要检查作业,心累。”家长群里的妈妈们时有抱怨。

“暑假还有几天就结束了,但是看孩子的状态还是很松垮,没有学习的状态,这让我对他开学以后的学习非常担心。”跟小媛同小区的皓皓妈妈说。因为这个暑假作业不是很多,他们也不想束缚孩子,所以暑假里皓皓玩得很快,每天都睡得很晚,早晨起得也很晚,有时候出去玩吃饭也没个准点。“昨天还出去玩了一下,都要开学了还一

直在想怎么玩。”皓皓妈妈说,她急得有点上火,可是孩子却不紧不慢的。

因此,皓皓的班主任提前在班级群里通知家长们:“还有几天就开学了,孩子的作息时间必须马上调整。开学后,老师们每天都要讲新知识。如果孩子现在每天十点多才起床,开学后怎么能听得进课呢?肯定会犯困,且注意力不集中。对于适应能力强、调节快的学生来说,一般一两周之内可以调整过来,对于那些适应能力差一点的学生来说,则需要一两个月,严重影响学习和生活。”

假期慢节奏、无规律,开学后

必须充满朝气、斗志昂扬,无论是对学生、老师还有家长,都是不小的挑战。家长的焦虑心情,无疑是一种不健康的心理,往往会让孩子也同样开始焦虑,进而演变成了“入学不适”。

要想避免“开学焦虑”,无论是家长和孩子,都需要尽快转变角色。家长作为一个成年人和孩子心目中的榜样,更应该以身作则,不要盲目地焦躁、慌乱,要让孩子对校园生活充满向往,同时有步骤地调整孩子的心理状态和生活规律,共同解决好孩子开学时的不适应,而不是用成人的视角,将所有的重要都强加在孩子身上。

### 快开学了,孩子要“收心”

想起开学要面对的学习压力,再对比假期里的快乐生活,皓皓不停地抱怨假期过得太快,恨不得暑假能再来一遍。这样,他就能想几点睡就几点睡,想几点起床就几点起床,还可以尽情地看电视、上网。暑假就要结束了,可面对即将到来的新学期,不少孩子心存畏惧,不愿从假期的放松状态中走出来。

“孩子的心情可以理解,但家长要帮着孩子尽快‘收心’,这样才能更好地适应新学期。”皓皓的班主任说。其实,从放松的假期状态中,突然转变到紧张的学习工作中,对于成人来说也需要一个适应

过程。对于中小學生来说,更需要提前“收心”。在这个过程中,有些孩子还会出现焦虑、担心,甚至不愿去上学等情况。

上学期养成的一些学习习惯,一个假期后又会有所松散,开学后老师要花大量的时间教他们重新养成良好的生活、学习习惯,这也从侧面说明了良好的生活、学习习惯对学生的重要性。

因此,在开学前,不要让孩子在娱乐活动方面消耗太多的时间和精力,安排好学习和休息时间,让他们逐步从散漫的娱乐悠闲状态中进入学习状态。同时调整好孩子的生物钟,按照上学时的要求

规律作息,养成早睡早起的习惯,重新做到起居有时。

在学习方面,让孩子制定新学期的学习内容和目标,让他们感受到学习压力。比如,这段时间可以把书拿出来看一下,同时对自己做一些暗示:“快要开学了,要做好各方面的准备。”在心理上、行动上迎接新学期的到来。最后,每天安排1—2个小时的时间锻炼身体,让孩子以饱满的精神迎接新学期的到来。

家长还可以帮孩子一起整理书包,也可以陪孩子到书店逛逛,买一些教辅材料、新学期文具等,从心理上给孩子做好开学的准备。

### 上寄宿制学校宜早做准备

对于在新学期将迎来寄宿生活的孩子,家长更要提前做好沟通和准备。因为现在孩子多是独生子女,一直与父母生活在一起,容易产生依赖感,有些孩子由于平时家长照料得比较好,自理能力比较差。

如果孩子新学期将要到学校去住,家长要提前与孩子沟通,告诉孩子可能出现的情况,让孩子有心理准备。由于寄宿生的学习、生活都要自己做主,虽有老师的教导、督促和每周一次回家,但家长仍要在开学前有意地锻炼孩子自我照顾的能力,加强孩子的自理能力。

比如告诉孩子,饮食中哪些食物比较有营养,要建议孩子多吃,哪些食物对身体没有太多益处,可以选择少吃。另外,孩子在学校里,可以学习自己换洗衣服,不要每个周末都带回家让爸妈洗。孩子要学着一个人生活的基本能力,家长应该逐步放手让孩子去锻炼一下。

有些孩子感觉住校了,自己有了大把自由,从而有了自我放纵的心理。家长不要给孩子太多压力,但要给孩子嘱咐安全、自我管理等问题。

对于进入新学校的孩子来说,将要面对与新同学和老师的相处,这对一些独生子女也是一次考验。家长要培养孩子与人相处的能力,鼓励孩子主动热情地融入新环境中。

国家卫健委去年6月发布的数据显示,我国儿童青少年近视总体发生率为53.6%,近视已经成为国民健康重要问题。而孩子一旦发生近视,将影响生活质量、升学就业选择。于是,每逢寒暑假,关于视力矫治的各类广告就会充斥大街小巷,让家长和孩子跃跃欲试、欲罢不能。

近视可治可逆吗?暑假前夕,教育部指导全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团,在今年1月发布的2022年寒假多场景近视防控问答的基础上,修订形成的2022年暑假多场景近视防控问答(以下简称《问答》)指出,“近视一旦发生不可逆转。”

而早在去年11月,国家市场监督管理总局发布的《关于开展儿童青少年近视防控产品违法违规商业营销专项整治行动的通知》同样指出:“在目前医疗技术条件下,近视不能治愈。”这两次解答明确清晰、完全一致。

认识到这一点,家长就要对商家的视力矫治宣传保持足够的警惕。家长要清醒地认识到,一些眼科商家之所以宣称近视可以康复、近视度数可以降低,特别强调自家的新仪器、新手段、新功效,只在抓住家长的“眼镜焦虑”谋利,并非为孩子着想,而且宣传的效果越好,其欺骗程度越高、牟利目标越大。

当发现孩子有视物眯眼、皱眉、歪头等疑似近视症状,眼镜度数不够、远视储备不足等近视加深问题,带孩子到正规医疗机构检查,遵从医嘱科学干预和矫正,才是家长正确的做法。否则,就会上了商家的当,被“割韭菜”。

认识到这一点,家长还要在日常防控上下功夫。暑假时间长,天气热,很多儿童青少年易出现生活不规律、缺少户外活动、长时间低光线近距离用眼等情况,是发生近视或近视程度加深的高危期,也是儿童青少年近视防控的关键期。

在这段时间,家长要按照《问答》指导,落实孩子视力家庭保护责任。“主动预防,早检测、早预防;户外运动,不宅家、多户外;课外阅读,正姿势、亮度足;电子产品,选屏幕、控时长;规律作息,睡眠足、不挑食。”也就是说,加强亲子陪伴,培养孩子的健康生活方式、良好用眼习惯才是保护视力、防控近视的“灵丹妙药”,任何走捷径的行为都是行不通的。而且,这些要求并非单指暑假,还应涵盖孩子居家生活的每一个时段,坚持用“药”、长期防控。

抵制违规营销,进行科学防控,家长是第一责任人。在暑假期间,近视矫正宣传泛滥之际,希望家长保持高度的清醒和定力,不被虚假宣传所“忽悠”;加强家庭防控管理,做好视力保护的每一项。同时,也希望有关部门加强违规治理,让不法商家、违规宣传无处藏身,从而帮助家长彻底“近视可治可逆”臆想,回归科学防控正轨。

近视不可逆转,拒绝商家误导

■ 剑阁县金仙小学 张小军