

帮孩子完成心理上的“断舍离”，用微行动点燃学习动力

新学期开启 看名师如何教学生收心

“孩子心玩野了，收不回来怎么办？”新学期开启，总有一些学生出现起床困难、注意力不集中、情绪浮躁等情况。开学1至2周，是学生告别假期休闲状态，回归校园学习生活的关键“缓冲期”。学生该如何收心？记者邀请5位名师，从教师、家长、孩子三方讲起，遵循循序渐进的原则，帮助孩子调整学习状态，养成良好学习习惯，以饱满的热情迎接新学期校园生活。

□本报记者 孔琳

把快乐假期装进记忆里

张秀军，石家庄市鹿泉区实验小学党员教师，石家庄市骨干教师，石家庄市名师。任教27载，专注小学教育。

心理上：先“告别”假期，才能“走进”学期。很多孩子抗拒开学，是因为心里还欠假期一个“再见”。

我们学校有个做法：开学第一课，让孩子带一件假期里最有意义的物品来分享——一张旅行照片、一本读过的书……分享完了，老师说：“现在我们把假期的快乐装进记忆里，轻装上阵走进新学期。”别小看这个环节，它是在帮孩子完成心理上的“断舍离”。

家长也可以和孩子一起，把假期照片整理成相册，边整理边聊，整理完了，假期就正式“归档”了。

情绪上：允许孩子说“不想上学”。开学第一周，孩子如果说“我不想上学”，家长不要慌。先接住情绪，不反驳。家长只听，不评判。千万别说：“怎么能不上学？”“别人都能上你怎么不行？”可以这样说：“不想上学肯定是有原因的，你愿意跟我说说吗？”“不管怎么样，爸爸妈妈都站在你这边。”让孩子觉得被理解，我们要和孩子站在一起共同解决问题。

行动上：快速建立学习“小目标”。开学第一周，核心是做好课堂的“专注训练”。上课走神、发呆时，主动做些“小努力”：坐直身体、手里拿笔随时勾画重点、遇到不懂的地方及时做标记，哪怕只是坚持10分钟的专注，再慢慢延长，就是进步。

还可以给自己定一个简单的周目标，比如“弄懂数学第一单元的知识点”等，目标不用太大，重在能落地。同时养成规律的学习习惯，固定的流程会让学习变得更轻松，也能避免拖延。

三个维度迎接新学期

张新月，石家庄翰林学校小学部课程研发中心主任。河北师范大学硕士研究生，从教十余载，于家庭教育较有心得。

我们要坚守教育核心：要让孩子懂生活、有视野、有胸怀。新学期，家长和老师适度引导孩子关注正向社会热点，避免“两耳不闻窗外事”的封闭状态，比如跟孩子聊聊冬奥会，带领孩子观看优质影视作品等，在鲜活的故事与真实的生活滋养品格、增长见识。

学生做好“小主人”，以自律自强开启成长新篇。主动调整作息，坚持晨读晨练，以饱满的精神迎接新学期；认真核对作业、查漏补缺，做到今日事今日毕。自觉远离电子产品，培养阅读、练字、运动等有益爱好，在自我管理养成良好习惯。

家长做好“陪伴者”，以科学陪伴助力习惯养成。调整孩子作息，贴合校园作息时间表规划起居，戒掉电子产品，用亲子阅读、户外锻炼替代娱乐消遣；引导孩子自主检查学校作业、整理学习用品，培养责任意识与条理性。家长更要以身作则，放下手机、营造学习型的家庭氛围。

教师做好“引路人”，开学之初用心搭建收心“桥梁课”。梳理学情、打磨衔接，通过新学期目标制定、假期成长分享等活动，舒缓孩子开学焦虑；放缓教学节奏，用趣味、互动等方式激发孩子学习热情；更要密切关注学生心理状态，及时疏导，以专业的教学与用心的态度，引导孩子回归校园、投入学习。

用微行动点燃学习动力

何彦峰，石家庄高新区外国语学校初中部校长，从教25年来一直工作在教育、教学一线。曾获河北省优秀德育工作者，石家庄市优秀教师等荣誉。

渐进调整作息：利用“15分钟法则”——每天比前一天提前15分钟起床/睡觉，一周内逐步回归上学时间。

静心学习时段：通过每堂课前3分钟预习、每天休息前15分钟



■张秀军



■张新月



■何彦峰



■王丽



■孙姗姗

复习本天学习的主要内容、独立完成本天相关作业等方法帮自己找学习节奏，让大脑重新习惯“思考模式”，提前搭知识框架，让开学听课像“开盲盒”，越听越得劲。

整理学习空间：每天认真清理自己书桌、自己周围环境；有序规整各科目课本、参考书、作业本甚至所需笔的颜色等，让具有仪式感的行为唤醒学习状态。上学期间有意识地不带电子产品、玩具、小梳子、小镜子等影响学习的物品进学校、进课堂，逼着自己进行专注力培养。

制定新学期小目标：通过每天“数学多做对10道题”“语文每天读1篇文章”“英语多背10个单词”等自律行为把假期的散漫劲儿转过来。这些“小任务、小目标”微行动会点燃你学习的动力。

学会接纳情绪：当你学习累了、烦了、有焦虑情绪了、不想学习了，切记不要怀疑自己、否定自己，更不能因此“躺平”。我们要正视这些情绪，利用课间、体育课、活动课进行适当锻炼和休息——通过透透气、跑步、聊聊天等方式进行注意力转移和心理调适。

全家共学是最好的引导

王丽，石家庄市鹿泉区第三实验小学教师，石家庄市骨干教师。所做公开课、观摩课多次获省级“优课”，多次获政府嘉奖和记功奖励。

开学收心之路，需避开一刀切戒断娱乐、过度施压、忽视情绪的误区。建议以理解为底色、以方法为支撑，让孩子拾起学习的热忱。

打造仪式感，从容迎接新学期。家长可以和孩子一起进行学习空间“断舍离”，营造整洁安静的学习环境，共同准备新的学习用品。

关注孩子情绪变化，缓解开学焦虑。开学初孩子出现情绪低落或轻微身体不适，大多是正常焦虑，并非“装病”，家长要多倾听，少指责。可以引导孩子写下新学期愿望清单，用具体的期待代替紧张不安。

家长要以身作则，营造良好的家庭氛围。全家共学是最好的引导，家长放下娱乐，专注工作或阅读，和孩子一同进入学习模式，营造沉浸式的家庭学习氛围。

老师科学引导，助力班级整体收心。开学第一周不安排过重的学习任务，从复习旧知识、预习新内容等“微目标”入手，让学生在完成小目标中找到对学习的掌控感。践行5分钟“启动法则”，不想学习时，先尝试学习5分钟，往往能顺利进入专注状态。

帮孩子建立上学愉悦感

孙姗姗，石家庄市维明路小学一级教师，深耕教育教学一线25载，先后荣获全国优秀辅导员、市级优秀班主任等多项荣誉称号。

第一周调整作息，让生活先“归位”。假期晚睡晚起、电子产品不离手，是孩子难以收心的主要原因。这一周不必急于高强度学习，重点是把生物钟调回校园节奏。建议每天早睡15—30分钟，逐步与上学作息对齐；睡前一小时远离手机、电视，用阅读、轻音乐、简单家务替代，让浮躁的心慢慢静下来。

同时，引导孩子检查作业、整理书包、备好文具，用整洁的学习环境和小小的仪式感在心理上暗示自己：假期已结束，新学期开始了。规律三餐、适度活动，让身体先适应校园节奏，为学习打下基础。

第二周调整心态，让学习“慢启动”。很多孩子对开学有抵触情绪，家长切忌一味批评指责。多和孩子聊聊新学期的课程、期待完成的小目标、想见的老师和同学，用积极期待化解焦虑，帮孩子建立上学的愉悦感。

学习上采取“轻启动”，不搞突击补课、大量刷题。每天安排30—40分钟复习旧知识、简单预习，唤醒学习思维；课堂上鼓励孩子认真听讲、主动参与，逐步把注意力拉回到学习上。同时重建规则意识，按时完成作业、合理安排时间，让松散的状态慢慢收紧。

收心，不是压抑快乐，而是张弛有度；不是一蹴而就，贵在循序渐进。愿每一位孩子都能在温柔而坚定的引导中，告别假期的散漫，拾起求知的热忱。

(本版图片均由本人提供)