

专家支招：教你四招帮孩子“收心” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/274/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_94_AF_E6_c67_274395.htm

今天，是成都学生们新学期的第一天。然而不少家长发现，孩子仍然睡得晚起得晚，三餐也完全不规律。记者近日采访了名师堂著名的张丹秋老师、新思维学校李元雄老师和专门从事中学生数理化研究的周天雄老师，专家们表示：家长要帮助孩子调整心态，纠正孩子的不良习惯，尽快让孩子进入到学习的状态中去。

第一招：调节作息表 假期里，时间相对充裕，很多孩子上网聊天、打游戏，或访亲拜友几乎占据了很大一部分时间。所以开学之初，首先要做的便是调节自身的生物钟，在短暂的几天时间中，按照上学时的作息去安排，除此之外是要学会控制自己上网和看电视的时间，多用些时间看书，培养读书心情。这样，开学后，就不会因为生物钟紊乱而影响学习。此外，还要加强对孩子的行为管理，如制定科学可行的作息时间表，明确作息时间和学习时间等。另外，开学后，学生最好能够做到按时完成作业。开学第一天放学后，总会有同学相邀玩耍。教师表示理解，但在外逗留的时间不应超过半个小时。学生回家后，应尽快抓紧时间完成当天的家庭作业，开学的第一天就感受到学习压力不利于今后的学习。

第二招：设立新学习目标 新的学习目标的设立，对转移注意力很有好处，不管上学期学习成绩如何，几乎每个同学都希望在新学期有好的表现。因此，同学们在开学初期应该给自己制定新学期的目标。通过什么方法让自己进步？每一科成绩提高多少？这些都可以纳入目标之中。需要注意的是，同学们

制定的目标要切实可行，适合实际，才能起到激励作用。第三招：消除“开学恐惧症”开学初期，学生表现出的厌学心理最为明显。假期无忧无虑的生活与开学后紧张的学习生活，形成了鲜明反差从而导致心理问题，其主要症状是情绪低落、心慌意乱、浑身疲劳、注意力不集中、失眠等。治疗“开学恐惧症”最好的办法就是让孩子们逐渐进入学习状态，老师与家长别给孩子太大压力。例如开学第一周，老师可以让孩子们多多交流暑假心得，安排的功课不要太满，好让孩子有个循序渐进的过程。第四招：多与人交流新学期开学后，学生要多与同学、老师交流。与老师、同学分别了一个暑假，不妨课余多多交流一下，问问大家暑假怎么过的，分享一下自己暑假中的趣事、乐事。班上有了笑容和笑声，学生们的精神也会振作起来，学校和班级就会变成快乐的发源地。在课堂上，学生要积极争取发言。许多老师都认为，开学第一天在课堂上发言，无论答对与否，都能起到自我提醒、自我鼓励的作用，在接受教师的表扬或点评后，即能很快地集中注意力，听好下面的课。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com