

请收好这份“收心锦囊”

每当长假过后，学生总会出现或这或那的一些不良情况，如：生活起居无规律，情绪低落、脾气暴躁、注意力不集中、行为懒散、对学习无兴趣等情况，我们统称为“开学综合症”，这些不良表现的出现，直接影响着孩子的学习和成长。此时，班主任应当高度重视，认真研究，寻找可行办法实施干预，以便让学生尽快进入较好的学习状态，防止在开学就出现分化。

收心误区有哪些？收心关键是什么？本期“班主任驿站”，一起去灵璧县灵西中心学校和萧县师范学校附属小学，看看两校的班主任们是怎么做的。

灵璧县灵西中心学校

化解焦虑 健康成长

□五（3）班班主任 金凤

每当长假过后，学生总会出现这或那的一些不良情况，如：生活起居无规律、情绪低落、对学习无兴趣等状况，我们统称为“开学综合症”，这些现象的出现，直接影响孩子的学习和成长。此时，作为班主任应当高度重视，认真研究寻找可行办法实施干预，以便让学生尽快进入较好的学习状态，防止在开学就出现分化。下面谈谈针对学生在假期的焦虑情绪所实施的干预方法。

第一种方法是减少学生的心理压力：孩子天性就是玩，但现在的孩子学习压力太大，大部分父母为了让孩子成绩好都会给孩子报各种学习班，这样几乎都没有玩的时间了，这些无形的压力压得孩子都喘不过气来，孩子自然就表现的非常厌学焦虑了。家长日常要适当地放宽对他们的要求，多带他们做一些运动，例如跳绳、做游戏等。

第二种方法是多些陪伴：孩子在上学期期间，大部分时间都是在学校度过的，父母又要上班，所以孩子与父母相处的时间太少。无论是假期还是日常，父母要多和孩子沟通，陪他们说话，帮助他们解决问题，让孩子知道爸爸妈妈是关心他们的。

第三种方法是家长可以多带孩子接触大自然：在假期或者周末，一家人可以一起到户外去观赏美景、做做运动，人的心情很自然就放松了。在户外做一些有氧运动，感觉户外的空气都格外的清新，人的身体就不会感到疲惫了，特别是全家人在一起孩子会更加开心。

作为父母每天都要关注孩子的情绪变化，及时了解孩子的心理波动，有时一句关爱的话语也许就能化解孩子的心里焦虑，让我们共同关爱孩子的成长吧！

收心指南

□五（8）班班主任 尹莉莉

假期综合症具体表现在课堂上心不在焉，见书本头晕目眩，遇到考试愁眉苦脸，影响后续学习。因此开学后班主任要帮学生们收心，尽快调整状态投入到学习中来。

有序检查假期作业，制订新学期学习计划。“凡事预则立，不预则废。”班主任可以根据每个学生的实际情况，帮助学生制订一份详细的学习计划。可以提前将假期作业所有项目逐条列好，发在家校群中，告诉学生一定要按条核对是否完成。学生每核对一项作业时，就好比在他的心头抓了一把，越来越紧，营造一种我要开学了，老师要检查假期作业的紧张氛围。

有了目标才会有学习动力，目标要具体细化到每天、每周、每月要完成什么。教师在黑板上写上当日日程，提醒学生每天必做的几件事，同时建议学生把自己制订的目标贴在课桌上，每天激励自己去完成。

提前打扫卫生，调整座位。开学前两天安排学生到教室打扫卫生，整理桌椅，张贴座位表，及时更换枯萎的绿植。当学生进班后整个教室干净、整洁，学生坐在自己的位置上心里就明白新学期新气象，自觉积极主动地投入学习。

帮助学生树立自信心和榜样。自信和榜样的力量是无穷的，只有对自己和学习有信心，才能掌握更多的知识，获得全面发展。开学第一课，针对假期的表现做一次正面总结，极力挖掘每个学生的闪光点，将每天生活学习状态都很好的学生评为“每日之星”，给予充分肯定，树立榜样，让学生感受到自己被重视，从而增强他们的成就感，提升自信心，其他学生汲取榜样力量，自然会马力十足往前奔，假期综合症就会在不知不觉中被治愈了。

树立良好班风。班级是学生共同进步成长的集体，新学期开始，学生还沉浸在假期的生活中，所以班主任要在班上树立优良的学习风气，逐渐把学生的注意力吸引过来，只有进入学习状态，抓紧时间学习，成绩才会稳步上升。

总之，收心教育是一项很必要的教育活动，收心教育做好了就能为新学期打造良好的开端，积极引领学生尽快回到正常的学习轨道上来。

家校合力 最佳状态进校园

□三（1）班教师 刘光英

漫长的假期让很多学生已经真正成为一只只“慢羊羊”和“懒羊羊”。如何调整学生从自由闲散的失控状态到紧张有序的校园生活，班主任就要充分利用好学校、家庭教育合力，帮助学生收心，顺利开启学习模式。

家长首先做收心的先行者。教育好孩子，父母就要以身示教，特别要注意家庭氛围。父母不要在家抱着手机刷视频，玩游戏，更不要在家里组织娱乐活动。带着孩子去置办开学用品，免得开学时慌里慌张，并且对新学期有一定的期待感和新鲜感。

执行学校作息时间表。放假在家，孩子们多数是“我的时间我做主”。睡懒觉是同学们假期的常态化模式。由勤入懒易，由懒入勤难。开学后，起床时间比假期提前不少，这就需要家长配合孩子，在开学前一周就按照学校的作息时间来遵守，把孩子早上起床时间逐渐提前，放孩子爱听的音乐，或者拉开窗帘，都可帮助孩子早起，坚持一周后，孩子会自觉告别“睡懒觉”。

告别电子产品，与书为友。逐渐减少孩子玩电子产品的时间，家长和孩子一起制订一个阅读计划。班主任也可以利用钉钉群里的打卡功能，每天完成阅读打卡。因为阅读可以让孩子静下心来，阅读是同学们收心的良药。可以让孩子每天坚持30分钟的课外阅读，也可以找来新书提前预习，每天坚持大声朗读课文。这样模拟了开学的晨读模式，孩子们就会快速进入学习状态。

赶紧行动起来吧，新学期，再次扬帆起航！

萧县师范学校附属小学

“收心教育”小妙招

□四（4）班班主任 陈浩

许多学生在长假过后开学初，都会出现“开学综合症”，部分学生甚至十天半个月都缓不过神。此时，“收心”教育就成为班主任开学的一项重要任务，如何对学生进行“收心”教育呢？

家校共育，沟通收心。开学初，学生对学校生活的不适应往往会持续在一周甚至更长的时间。对学生进行“收心”教育，需要家长的配合，因为家庭也是学生学习的场所。学生年龄小，他们的自制能力较弱，需要家长的提醒与帮助。所以与家长进行有效的沟通非常重要。通过家校共育，保证学生快速地回归到正常的学习生活中来。

主题班会，活动收心。学生在假期当中没有高强度的学习节奏，如果开学就让学生迅速进入紧张的学习中来，势必不适应。在假期中，学生往往都是个体行动，缺乏集体主义观念。如果开学伊始就硬性要求学生这样或者那样，也会造成学生的不适应。在这个适应过程中，我们可以开展各种活动，让学生都能得到自我展示的机会、有受重视的感觉，这样他们就会收心，积极开启校园新生活。

释放情绪，减压收心。在引导学生收心的过程中，班主任要接受学生的情绪表达，允许学生释放情绪。在开学返校的时间节点，学生会产生情绪波动，教师与其要求约束或制止，不如让学生通过恰当的方式表达出来。比如班主任可让学生先了解自己的情绪状态，再创设情境让学生通过角色扮演分析原因、解决问题，来释放自己的情绪。

校规班规，制度收心。俗话说：“没有规矩，不成方圆”。学生在学校的生活与学习，不能像在家庭那样随心所欲，必须要有序地开展。“收心”教育，可以给学生制订一些班规让学生遵守。学生在班规的约束下，逐渐把心给收回来。

总之，学生的收心教育需要多方面的配合，只有多方合作，才能水到渠成。

再见了“开学综合症”

□六（5）班班主任 赵晶晶

美好的时光总是过得飞快，尤其是暑假。“神兽归笼”，不少家长们松了一口气，心想终于解放了。但是从“假期模式”切换到“开学模式”，学生不可能一下子适应，“开学综合症”就会找上门，如何“对症治疗”呢？

调整作息，加强锻炼。假期里的晚睡晚起，容易导致学生作息不规律，如果不及时调整过来，学生即使坐在教室里也是无心听课。为此我会请家长做好监督，制订一张与学校生活同步的“安排表”，慢慢向学校作息时间表靠拢。在调整好作息早睡早起后，安排学生每天坚持户外运动，进行适量锻炼，以更健康的体魄迎接新学期的到来。

减少电子产品的使用。要打好开学第一仗，就要帮助学生戒掉“电子设备瘾”。因此，我会与家长里应外合给学生限定使用电子产品的时间和场景，提供一些替代方案，比如：带孩子去爬山、踢球等等。当然，最重要的是需要家长以身作则。

师生共同拟订计划，确定新目标，树立自信心。为了消除学生对新学期的迷茫感，以积极的状态面对新学期，我会和学生一起制订新学期的学习计划，设立新学期的学习目标，并且会和学生一起讨论，如何去达成这些目标，有了详细的计划，学生对接下来的学习也会一直充满信心。

读名人故事与时政，激发学习内驱力。我会在开学后的一周带领同学们一起研读名人奋发学习的故事，从故事中寻找学习动力。此外，我还会带领同学一起观看时政新闻，以此激发他们为早日实现中国梦努力学习的斗志。

有了这四剂“神药”，相信同学们一定能从容面对新学期的到来。

开学“收心”看过来

□四（6）班班主任 刘娟

度过了一个愉快的假期，在新学期开始时许多老师都会遇到一个难题——如何让学生“收心”？下面来说说我的几点建议。

让学生收心，我们首先要做的事，就是让学生喜欢。同学们背着书包走进教室，首先看到的就是老师，老师的精气神，直接影响着学生的心情。新学期时，我会打理装扮自己，把好心情荡漾在脸上，让学生们一看，就心生欢喜。除此以外，我会给报到的学生一个温暖的眼神，一个抚摸一个拥抱，一个关心的小动作，一个亲昵的问候……这样能使学生喜欢你，收回假期野放的心。

利用班会，让学生开心，也是收心的好办法之一。开学第一个月，我们可以围绕“收心教育”设计系列班会，班会主题可以是“我的新学期计划”“重温小学生守则”“我为班级做点什么”等等。这些班会，一是让同学们尽情畅谈假期的见闻、开心事。二是借用家长带孩子报到的机会，做个有心人，搜集学生在家的好表现，来个表扬荟萃——谁做了多少家务，谁读了多少好书，谁参加了什么活动，谁最尊敬长辈……三是和学生一起寻找、确立新学期的小目标。四是让学生遵规守纪，养成良好习惯，迅速从假日的慵懒中走出来，调整状态，全身心投入到学习中。

开启读书模式，让学生把心沉静下来，也是一个收心的好办法。每学期开学新课本发到学生手中，语文课本可说得上是学生最爱读的了。许多学生往往将其它课本放置一边，迫不及待地打开语文书“先睹为快”。因此，借用发放新课本，引导学生来个“先睹为快”，让开学时紧张焦虑的心，在阅读中慢慢地沉静下来。

开学收心的方法很多，但无论哪种方法，我们要做的是循序渐进，科学有效地帮学生从杂乱到有序，从随意到控制，从放松休闲到常态学习。

本版稿件由吴琼、李明综合整理