

检查作业 制定计划 营造氛围 调节作息 缓解焦虑 避免误区 帮孩子开学收心 给家长6条建议

□本报记者 周雪莉

新学期即将到来,很多孩子还沉浸在假期自由的生活状态中,难以恢复学习状态。日前,省教育厅为家长提供6条建议,让孩子们能顺利地由“寒假模式”切换到“开学模式”,从容而自信地迎接新学期。

检查作业 查漏补缺

开学前夕,总有一些孩子还在为了完成作业而忙碌。剩下的假期里,家长应先关注孩子作业的完成情况,如果还有未完成的部分,家长需要做好监督引导,教导孩子把握时间,保障能按时完成作业。

在最后这几天,家长应以检视孩子的作业品质为重。若有草率应对或抄袭情况,应当马上指出,适当批评,教导孩子树立良好的学习态度,并提议孩子再次完成。

制定计划 迎新学期

孩子如果做事没规划,成长就会没有方向。在开学前,家长要帮助孩子展望未来,设定学期目标,引导孩子更快适应学习生活。

计划不应只针对学业,而要涵盖德智体美劳五大领域,因此,思考问题时更全面。同时,精确每个计划的执行时间、考量标准、每天完成数量。要保证目标不会超出孩子的能力界限,避免将来学习或兴趣变成负担的状况。

营造氛围 开学味浓

积极的学习气氛是让孩子

重回专注状态的关键,父母可以带着孩子去书店,让他挑选学习工具和一些必需的辅导书籍。当父母陪孩子做跟开学有关的事时,就是在向他传递开学的信号。

宁静的图书馆是学习气氛最为浓烈的地方。在这里,孩子可以提前研读下学期的相关书籍,也可以看看课外书。让浓郁的书卷气息平息喧嚣的内心,回归宁静的学习状态。

调节作息 精神饱满

寒假里,往往有很多孩子会打乱作息,导致开学后上课无精打采,无法适应校园生活。想要在新学期能有精神饱满的学习和生活状态,调节生活作息十分重要。

家长要循序渐进,让孩子一点点减少电子产品的使用时间。收心的一个重要环节,就是收手机。这里说的“收手机”,不是直接把手机没收,而是跟孩子协商好玩手机的时间。多约束,多提醒,让孩子成为手机的主人。在孩子面前,家长尽量少玩手机、少看电视,为孩子树立一个好榜样。

在最后这些天,家长应鼓励孩子保持与平常上课一致的起床、就寝及学习时间。比如,在8

时30分至11时30分这一时段,刚好是平常的上课时间,就要保证孩子专注于学习,避免长时间沉迷于电子游戏。有计划地调整,使孩子的日常安排逐步与学校的活动时间表相吻合。

缓解焦虑 调节心态

在开学前夕,有些孩子会抵抗上学,表现出情绪不稳,甚至失去食欲等症状。家长应当及时帮助孩子缓解这些焦虑情绪,确保他们能够顺利适应新学期的开始。

孩子对入学产生抵触可能源自他的某些经历。家长在此时不应因孩子的情绪问题责骂他,而应给予耐心陪伴并问清楚原因。可以和孩子共同回顾学校中的积极经历和趣事,调动孩子对开学的期待感。可以跟孩子谈谈心,暗示孩子具备其他人不具备的优势,以缓解孩子内心的脆弱和不安,强化其在学校里曾经有过的正面的、积极的、带有快感的情绪体验,帮助孩子宣泄个人的不良情绪,以愉悦的心情投入到新的学习生活中去,让其明白本学期的情况如何,主要看谁最先调整好心态,最先进入良好的学习状态。

误区1:等开学了孩子就不会这么懒散

一些孩子上课懒散,不愿意按时作息、不愿意认真完成作业,表面看是假期懈怠造成的,根源其实是长期养成的学习习惯、思维观念导致的。了解了这一点就会明白,孩子不是到了学校就会自然改变,关键还是在于平时就要培养起良好的习惯。

误区2:老师比我更会教育孩子

有的家长会说:“我不是老师,不懂教育。收心太麻烦了,老师比我更懂教育,等开学了老师一教,孩子自然就有状态了。”其实,孩子的成绩,除了靠老师教、自己努力,家长日常的监督与潜移默化榜样作用也是影响孩子成绩的重要因素。

误区3:“紧箍咒式收心”

“马上就要开学啦,你还有这心思看闲书、打游戏,还不赶紧把功课预习一下”……这些话家长从早到晚说得口干舌燥,但往往缺乏效果,还可能引发孩子的抵触情绪。有些孩子适应开学的时间长,若家长一味地说教,只会激化矛盾,还可能把“坏孩子”的意识植根于孩子内心,激发孩子叛逆心理。

误区4:“断崖式收心”

喜欢打的游戏、最爱的篮球、最喜欢的动画片、还没读完的漫画书和小说……一些家长习惯“一刀切”地把孩子喜欢的东西都收起来,甚至将其作为学习的障碍都扔掉,可这样做不仅没能让孩子“收心”,反而更容易激化亲子矛盾。

常有误区
注意避免

“我花1000元买你的游戏账号”

孩子的压岁钱差点儿被骗

本报讯(张凤群 记者 王铁军)“谢谢警察叔叔,如果不是你们,我的压岁钱就被骗子骗走了。”近日,省林区公安局绥棱分局民警及时劝阻一起以交易游戏账号为由实施的电信网络诈骗。

2月21日下午,中学生王某和李某焦急地来到绥棱分局刑侦大队。李某告诉民警,王某疑似遇到了电信诈骗,请求民警帮忙鉴别。经了解,当日王某正在家中玩一款手机小程序游戏,这时一名陌生人在游戏内私信王某,称想以1000元价格收购其游戏账号。王某明知自己游戏账号不值那么多钱,但在大额资金的诱惑下,最终同意与对方交易。

随后,陌生人在某交易平台内充值了1000元,当王某提现时却显示资金被冻结,“客服”提示王某需充值1000元方可提现2000元。王某信以为真,正准备



将自己过年时收到的“压岁钱”,按照对方要求进行充值时,恰巧同学李某当时在王某身边,李某想起民警在校园内开展反诈宣传时讲过此类情形疑似诈骗,便劝导王某不要充值,先到

刑侦大队找民警帮忙鉴别。

经民警确认,该交易平台系钓鱼网站,并以案为鉴,详细为王某讲解此类诈骗手法。王某听完恍然大悟,接连向民警表示感谢,并表示自己以后一定谨记防骗知识,绝不给犯罪分子可乘之机。

民警分析骗子的套路,指出骗子先在网上发布“出售游戏装备”“免费领取奖品”“免费领取游戏皮肤”“高价回收账号”等虚假信息,诱骗学生添加好友。添加好友后,骗子向受害人强调“赠送”“不花钱”或“低价”等诱人信息以及充值资金“解冻”等方式,利用未成年人涉世未深、易于操控的特点,哄骗、套路未成年人使用家长手机进行转账操作。在转账后,骗子会要求未成年人删除聊天记录、转账短信等信息,等学生自己醒悟过来发现被骗,骗子便会将其“拉黑”。

暖心

元宵夜老人走失 警民合力助团圆

本报讯(胥志红 记者 王铁军)2月24日,哈市77岁患有阿尔兹海默病的老人走失,牵动一群志愿者和民警的心。

老人是当天17时40分左右从平房区南厂附近离家的,20时家人还没有找到她。于是老人的女儿向市红十字四叶草志愿服务队进行求助,副队长李春薇接到家属求助电话后,迅速将情况反馈给队长邹艳玲。当时,邹艳玲正与家人团聚为儿子庆生。收到信息后,她立刻穿上衣服一边向外走,一边在四叶草公益车队微信群里招募没有喝酒的爱心司机“出征”,随后又编辑寻人信息发到各个志愿者群里,请

志愿者们转发寻人启事。

看到寻找走失老人的信息,陈炳旭、金成博、王兆祥、乔世航4位爱心司机以及其他6名志愿者迅速集结。

因为走失的老人家住南厂,邹队长分析老人应该还是在南厂区域游走。于是,四叶草4辆爱心私家车载着志愿者,带上强光手电、对讲机等迅速向南厂飞驰。与此同时,家属报警,警民联手合力,志愿者与民警分头寻找下,保国派出所民警在哈飞周边先发现了老人。“老人找到了,找到了!”好消息在志愿者群里传来,大家伙一颗悬着心的终于放了下来。



- 警方提示**
- 1.家长要保管好自己的手机和银行卡,不要让孩子知道支付密码,不要将支付App设置为免密支付。
 - 2.要加强对孩子的反诈骗宣传教育,不要理睬网络上故意搭讪的陌生人,对于任何理由的转账、汇款要求,坚决不听、不信、不转账。
 - 3.一旦发现被骗,请立即保留证据,拨打“110”报警。