

02 家长这样做

为了帮助孩子们更好地适应即将到来的学习生活，潍坊五中心理健康教育教师陈莹分享了一些学生心理调适的小妙招，家长们可以试着这样做。

●理解并接纳孩子的情绪变化

随着暑假的尾声悄然临近，许多孩子或许仍沉浸在假期的欢乐氛围中，憧憬着利用最后几天时光尽情放松。然而，与此同时，他们也清醒地意识到新学期的脚步正日益逼近。陈莹解释说，这种对假期留恋与对新学期期待的交织，往往在孩子心中引发一系列复杂的情绪反应，即俗话常说的“开学综合征”。孩子们可能会感到焦虑不安、情绪低落，甚至活力减退，这些都是成长过程中的正常现象，如同航行在情绪海洋中的小船，时而遭遇波涛汹涌，时而享受风平浪静。

陈莹表示，作为孩子最坚实的依靠，家长应当扮演好倾听者和支持者的角色。当孩子向我们倾诉对新学期的担忧或不安时，家长需要静下心来，耐心聆听他们的每一个想法和感受，用温柔的话语和温暖的拥抱传递“我懂你”的信号，通过这样的方式，表达自己对孩子无条件的爱与支持，帮助他们建立面对挑战的勇气与信心。而家长的支持与鼓励也将成为孩子最宝贵的财富，助力他们在成长的道路上勇往直前。

●与孩子共同规划并完成新学期蓝图

与孩子共同规划新学期的蓝图，不仅是一次简单的计划制订，更是一次促进亲子沟通、激发孩子内在动力的宝贵机会。陈莹建议，家长们要积极参与到孩子的成长规划中，与孩子携手绘制新学期的美好图景。

在规划之初，陈莹表示，家长可以使用“SMART原则”，这将能确保目标的有效性和可行性。具体性（Specific）要求目标清晰明确，避免模糊笼统；可测量性（Measurable）意味着目标应有具体的衡量标准，以便追踪进度；可达成性（Achievable）确保目标既具有挑战性又不至于遥远，让孩子看到实现的可能；相关性（Relevant）指目标应与孩子的兴趣、能力及长远发展紧密相连；时限性（Time-bound）则为目标设定了明确的完成期限，增强紧迫感。

家长与孩子共同遵循“SMART原则”设定目标时，可以围绕学习、兴趣、社交、健康等多个维度展开。例如，在学习方面，可以明确每周或每月需要完成的复习计划和练习量；在兴趣发展上，可以鼓励孩子参加课外兴趣小组或学习新技能，设定阶段性展示或

比赛的目标；在社交方面，可以引导孩子设定结交新朋友或提升团队合作能力的目标；而在健康领域，则可以设定每天的运动时间、饮食调整等。

此外，为了让孩子更好地实现这些目标，陈莹还建议家长们，可以将大目标细化为一系列小目标，并为每个小目标设定具体的完成时间和步骤。这样不仅能够帮助孩子减轻心理压力，还能让孩子享受完成一个小目标带来的即时成就感，进一步激发孩子们完成目标的积极性和自信心。

●调整作息时间表，培养好习惯

想要尽快适应新学期的生活，帮助孩子调整作息时间表显得尤为重要。陈莹建议，家长应从假期结束前的一周或两周开始，采取渐进式的方法，逐步调整孩子的作息时间表。这不仅仅是为了避免“开学第一天”的匆忙与混乱，更是为了孩子的身心健康考虑，确保他们能够在新学期开始时保持最佳状态。

在调整作息的过程中，家长应首先与孩子沟通，共同设立一个合理的作息时间表，让孩子也参与到这个过程中来，增强他们的责任感和主动性。时间表可以细化，涵盖起床、早餐、学习、午休、课外活动、晚餐及就寝等各个环节，确保与学校的作息时间表相衔接。如果早睡有些困难，可以鼓励孩子在睡前进行放松活动，如阅读、听故事或进行深呼吸练习，有助于他们更快进入梦乡，享受高质量的睡眠。

除了保证充足的睡眠外，陈莹说，家长还应合理安排孩子的户外活动或兴趣爱好。

培养好习惯，为新学期打下坚实基础。陈莹说，良好的阅读习惯和自主学习能力，是孩子成长路上不可或缺的宝藏。家长应引导孩子认识到阅读的重要性，并鼓励他们保持每天阅读的习惯。在选择阅读材料时，家长应充分考虑孩子的兴趣和年龄特点，选择内容丰富、形式多样、易于理解的书籍。同时，家长还可以与孩子一起阅读，分享阅读心得，增进亲子关系。

自主学习是现代社会对人才的基本要求之一。家长们也要积极引导孩子学会自主学习和培养自我管理的能力，让他们逐渐摆脱对家长和老师的依赖。这包括制订学习计划、合理安排时间、独立完成作业等方面。通过自主学习能力的培养，孩子将逐渐掌握学习的主动权，提高学习效率和质量，为未来的学习和生活打下坚实的基础。

●家校合作共筑成长桥梁

在孩子的成长旅途中，家校合作如同一座坚实的桥梁，连接着家庭与学校的温暖与智慧，共同促进孩子的健康发展。陈莹表示，家长要与学校保持密切联系，通过家校沟通的良好机制，共同关注孩子的成长和发展。学校可以积极为家长提供心理调适方面的指导和支持，帮助家长更好地理解和支持孩子。

开学进入倒计时 这份收心指南请收好



转眼间，暑假“余额”已经不足，各位同学、家长准备好开启新学期了吗？为让中小学生们顺利从“暑假模式”转换到“开学模式”，调整好自己的状态。记者为您精心准备了一份暑假收心指南，不妨参考一下。

□潍坊日报社全媒体记者 赵春晖 何赛

01 学生这样做

●总结假期生活

暑假即将结束，是时候做一遍“复盘”了。可以将自己的假期生活“倒电影”式地回放一遍，对照着自己在暑假开始时制定的假期计划，看哪些任务已经完成，哪些任务尚未完成，及时进行查漏补缺。

●调整生物钟

假期里，一些同学形成了晚睡、晚起、不吃早饭、不睡午觉等不好的生活习惯，需要提前进行调节，否则开学后很容易出现注意力不集中、精神不佳的问题，影响学习状态。

●检查作业完成情况

开学在即，假期作业完成得怎么样了？很多同学都有将暑假作业拖至最后一刻才狂补的不良习惯。不如从现在开始，自主检查假期里各类实践作业的完成情况，如有遗漏，趁着这几天的时间认真完成。如果已经完成，可以适当展开预习。总之，要合理规划和安排开学前期的这段时间。

●做好新学期规划

新学期，新气象。新学期，你有哪些新的目标与期望，提前做好规划和打算，明确目标，消除盲目感，便于开学更好进入学习状态。家长也可以和孩子聊聊开学计划，例如新学期有什么打算、有没有新的学习目标、需要哪些帮助等，消除假期后的盲目感、失落感，达到“收心”的效果。

●适度预习和锻炼

复习上学期所学知识，唤醒大脑里储存的记忆。在此基础上，我们还要提前预习新学期的知识进行开学前的热身，通过预习，可以对自己将要学习的内容有初步了解，从而有重点、有目的地去听课。另外，可以每天适当开展一些体育锻炼，增强体质、磨砺意志。

●减少接触电子产品

开学在即，应该逐步减少每日使用电子产品的时间与次数，将自己的注意力转移到努力提升自身能力的各个方面，练字、阅读、运动、家务等都是不错的选择。

●准备开学用品

准备好开学所需的所有物品，也可以提前联系一下同学和老师，相互关心，相互表达彼此的想念和对新学期的期待，营造新学期的开学氛围。看似平常的行为，会给同学们带来一种感觉——开学了，一个新的开始！庄重的感觉，会给同学们带来学习的动力。