

作息混乱、沉迷手机、作业还剩一大堆……假期快结束了，你家的神兽有这种情况吗？是时候该收心了！收心既是为了给暑假收尾，也是为了更好地迎接新学期的到来。该“收”哪些“心”？怎么“收”？一起了解一下。

A 循序渐进调整作息时间

假期期间，许多孩子的作息时间会变得松散，无论是晚睡晚起，还是缺乏固定的学习时间，这种不规律的生活方式很容易导致孩子在开学后难以适应学校的日常作息。因此，在开学前一到两周内，应逐步调整孩子的作息时间，使其逐渐接近上学期间的日常安排。

生物钟的调整不是一朝一夕的事情，需要循序渐进。可以逐步提前孩子的就寝时间和起床时间，使其恢复到平时上学的时间；避免晚上使用电子设备，电子设备发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，影响睡眠质量，所以在睡前一个小时内尽量不要使用手机、电脑等电子设备；减少或杜绝午睡，以便晚上能更早入睡；同时，可以适当地安排一些晨间活动，比如早晨的锻炼或简单的学习任务，以帮助孩子逐渐适应早起后的高效状态。

此外，有些孩子在假期打破了一日三餐的饮食规律，开学前这段日子，不妨让孩子的饮食以清淡为主，要充分补给富含维生素的饮食，减少脂肪的摄入量，少吃油炸食品，把身体状态调整到最佳。

B 完成作业，温故知新

开学临近，可能有部分孩子还在临阵磨枪赶作业。作为家长，开学前首先要让孩子自主检查作业是否完成，对于没做完的作业，要督促孩子合理安排时间，按时完成。

其次，在完成作业的基础上，鼓励孩子适当进行复习和预习。建议让孩子在开学前对新学期要学习的内容做一个大致的浏览和了解，做好新旧知识的衔接，以便更好地适应新学期的到来。

可以制定切实可行的学习计划。可以参考SMART原则制定学习计划和目标，SMART原则意为：具体的、可衡量的、可达成的、现实或相关的、有时限的原则。制定一个详细的学习计划可以明确自己的学习目标和任务，可以将每天的学习时间进行合理分配，比如早上背诵一篇课文、上午完成10道数学题、下午背10个单词等。每一个时间段都为自己设定一些小目标，当完成这些目标时给予自己适当的奖励，以增强学习的动力。

C 用仪式感按下“重启键”

家庭环境对孩子的学习态度和情绪有着深远的影响。开学前，家长可以通过营造一个积极、支持性的家庭学习氛围，帮助孩子更好地适应即将到来的学期。

首先，家长应以身作则，展示对学习的重视和积极态度，比如在家中设立一个安静、整洁的学习空间，规定固定的家庭学习时间，自己也可以在孩子学习时进行读书或处理工作。让孩子亲自将书桌整理干净，只留下本节课必要的学习用品，如书本、笔记本、笔等，把与学习无关的物品收起来，避免分心。还可以让孩子在书桌上贴一些激励自己的话语或图片，如“努力学习，成就未来”“今天的努力是为了明天的辉煌”等，时刻提醒自己要认真学习。

其次，家长可以通过与孩子交流，了解他们对新学期的期待和担忧，帮助他们树立信心。如果孩子有特别担心的科目或问题，可以一起寻找解决方案，如提前预习或请教老师。通过这样的互动，家长可以传递一种积极、开放的心态，帮助孩子以乐观的态度面对新学期的挑战。

再就是，家长可以和孩子一起展望未来，提前做做规划和打算，例如下学期要提高哪几门功课的成绩，在学校要超越的目标是什么，新学期是不是要学一门新特长等。

在设立目标时，家长应注意目标的合理性和可操作性，避免设定过高的期望，以免孩子产生挫败感。可以将目标分解成小步骤，并在实现每个小目标后给予孩子适当的奖励或表扬，以增强他们的自信心和成就感。

D 适当安排社交活动

经过一个长假的分离，同学们可能会有一些变化，可以鼓励孩子提前联系一下同学和老师，互相分享见闻和“新鲜事”，相互关心，相互表达彼此的想念和对新学期的期待。不仅能增进同学、师生之间的感情，也有利于培养孩子的人际交往能力。家长也可以在开学前安排一些社交活动，如邀请同班同学来家中玩耍，或者组织一次小型的聚会，以帮助孩子提前适应同伴的相处方式。

假期进入尾声，家长可以再带孩子适当放松一下身心，建议选择节奏相对比较舒缓的行程。比如趁着周末和孩子一起做运动、逛逛公园或在家看看纪录片等。这样有助于孩子恢复平日规范、周末放松的张弛有度的状态。

心理学研究表明，当人们经历较长假期或休闲时光后，一旦马上进入工作、学习状态，会在心理和行为层面出现一时难以适应的情况，需要调整过渡，才能找到学习和工作的节奏，这是正常的适应性过程。这时，出现烦躁、焦虑、担心等负面情绪都是正常的，这是人们在面临一段未开启的新生活的常见反应。所以，家长要理解孩子的焦虑情绪，在整个开学准备过程中保持与孩子的良好沟通，耐心倾听他们的想法，并给予安慰和支持。

E 避免这4个“收心误区”

家长在帮助孩子“收心”的同时也要注意避免下面这些误区：

不搞“急刹车”：凡事都有过程，调整状态不可能一步到位，作息要慢慢调整，学习要慢慢增量，孩子才能慢慢适应。

不搞“一刀切”：不要强行取消孩子的所有娱乐活动，这会让孩子产生抵触、逆反情绪，请尊重孩子的意愿，和孩子共同商量如何调整状态。

不搞“填鸭术”：开学前后，孩子会有一段过渡适应期，家长别给孩子制造太大压力，多培养孩子的学习兴趣和学习习惯。

不搞“放风筝”：无论何时，家长都不能对孩子撒手不管。家长在孩子身上倾注了多少时间和精力，最终都会在孩子身上一一体现出来。

本报综合报道

开学倒计时「收心秘籍」少不了

