



# 重庆晚报

2025年 2月

13日

星期四

农历乙巳年 正月十六

重庆日报报业集团  
主管主办



+轨道语音

+轨道视频

+轨道大平面广告

+李子坝文旅产业园

国内统一连续出版物号  
CN50-0002(代号77-12)

第13304期  
今日08版

## 即将开学如何让 孩子收心? 专家开出实用『药方』

重庆市中小学将迎来开学。经历了一个月的寒假生活,如何帮助孩子从舒适的寒假模式切换到紧张有序的开学模式?近日,记者采访了相关专家,他们给出了一些实用的建议。

### 收心篇

#### 晚睡晚起作息乱了怎么办

两江新区李先生

孩子今年上二年级,放假期间每天11点起床,晚上11点才睡,离开学不到一周,我也试过早上9点叫醒孩子,可孩子就是在床上磨蹭,开学了怎么办呢?

重庆市人民小学校语文教师邹静

把孩子的入睡时间和起床时间逐步提前半个小时,让大脑和身心提前进入学习的状态。家长也要以身作则,保持良好的生活习惯和作息,家长作息规律了,孩子会受到影响,主动去调整。

#### 沉迷电子产品抗拒学习

九龙坡区张女士

孩子今年上四年级,寒假经常玩游戏看动画片,对学习很抗拒,担心孩子开学患上“开学综合征”。

西南医院儿科医生曾靖

家长可以在开学前一周告知孩子开学的消息,逐步减少孩子使用电子产品的时间。此外,近期不要安排过于兴奋的娱乐活动。

西南大学教育学部教授张良

每个孩子的适应能力不同,家长应当保持耐心,允许孩子开学后有一段过渡缓冲期,要接纳孩子的情绪变化。安全感能帮助孩子收心。

### 查补篇

#### 寒假作业没写完怎么办

江北区刘女士

假期里,孩子每天抱着平板电脑刷动画片,寒假作业还剩一半没写完。我催了几次,他总是拖拖拉拉,说还有时间。

重庆市人民小学校语文教师邹静

小朋友有拖延症很正常,家长要帮助他们放松心态,养成平时注意、循序渐进的学习习惯,千万不要为了赶作业而熬夜。

西南大学教育学部教授张良

若孩子作业尚未完成,家长切忌过度批评或施压,应先了解作业未完成的原因,针对不同情况,帮助孩子制订合理的计划,盘点所剩作业与时间,分解任务,逐步完成作业。

家长在辅导作业时,要注重培养孩子自主学习能力,避免直接干预。家长应意识到自己是孩子的支持者,而非监督者。

### 迎新篇

#### 调动孩子对新学期的期待

沙坪坝区吴先生

孩子对新学期打不起精神、缺乏期待,一点上学的心思都没有,怎么办?

重庆市人民小学校语文教师邹静

当孩子对新学期打不起精神、缺乏期待时,家长和孩子都要动起来。

首先,家长要积极引导孩子。比如进行积极的心理暗示,让孩子对着镜子说,我可以应对新学期的挑战,我有能力取得进步等这些积极的话语。这种正面的自我激励,能有效增强孩子的自信心,帮助他们扭转对开学的消极看法。

其次,家长要扮演好陪伴者和倾听者的角色,了解孩子对开学的担忧和焦虑,与孩子共同探讨克服问题的方法。让他们感受到无论遇到什么困难,都有家长在背后支持。

西南医院儿科医生曾靖

家长可以和孩子一起准备学习用品、重新布置学习环境、整理开学要穿的校服、走走上学路等,在这个过程中让孩子感受到开学的氛围,回想上学的美好,对新学期产生新的期待。

据新重庆-重庆日报

