



开学在即 送给家长一份“收心”攻略

本报邀请两位心理专家给学生们支招,让孩子回归到学习状态

■海都记者 吴日锦
实习生 余慧琳

“都快开学了,熊孩子还完全沉浸在春节的氛围里。”随着元宵节的脚步迈进,孩子的寒假也“余额告急”……近日,海都记者针对春季开学孩子们的收心问题上街随机采访,不少家长表示,孩子们如何顺利地假期状态过渡到学习状态,是现阶段第一要紧事。而不少孩子寒假作业还在紧张“收尾”,比起假期的快乐时光,他们显得有点不在状态。如何在开学前,科学地让孩子们收心?22日,海都记者邀请了泉州教育界两位心理咨询方面的专家来支招,为广大家长释疑解惑。

找回状态 家长应从四方面有序调整



王岩英:福建省心理健康教育名师工作室成员、泉州市心理健康教育学科带头人、国家二级心理咨询师

其次,增加交流与运动。这几天家长要有意识地和孩子谈学校的人与事,也可以邀请小伙伴来家里一起学习,引发孩子对学校生活的怀念,此外按照学校上学时的规定,带孩子进行每天1~2小时的体育运动。

再次,调整饮食与睡眠。春节期间的胡吃海喝,吃饭睡觉不规律,都要逐步调整过来。要督促孩子三餐规律,少吃零食,早睡早起,保证睡眠时间充足。

最后,树立信心与耐心。家长自己的心态要稳住,要相信随着年龄的增长,孩子越来越有能力把自己的事情做好。不可总是担心孩子这做不好,那做不好;要鼓励孩子对新学期充满希望,有信心自己能学好,并且勉励孩子对待学习要有耐心,要有铁杵磨成针的毅力。

王岩英表示,首先,减少外出与娱乐。开学前,家长要有意识地减少外出或娱乐,除了带孩子去赏灯外,也可以带着孩子做些与开学有关的事,比如去书店或图书馆、挑选学习工具等,向孩子传递开学的信号,引导他们逐步回归宁静的学习状态。



建隆/漫画

这些事情,家长陪着一起做最有效

徐佳琳认为,开学收心并不是孩子一个人的事,家长们也可以“收收心”,这也是家长们陪伴孩子的一个很好的契机。

1. 和孩子一起调整作息

在假期,不仅孩子的作息有变化,家长的作息也有了相应的变化,智慧的家长可以这样对孩子说:“爸爸(妈妈)和你一样,开学我也得开始调整作息时间啦,我们一起调个闹钟,互相监督吧。”当

然,调整作息不仅是早睡早起这件事,也可以陪孩子一起制定一个与校园生活同步的时间表,逐步调整到接近开学后的作息,让孩子一开学就能快速适应,以最好的状态迎接新学期的到来。

2. 和孩子一起适度使用电子产品

网上有一个视频,内容是开学前夕,家长与孩子友好地进行“手机交接仪式”,孩子把手机交给家长,并转过身去马上开始努力学习。而在现实生活中,我们知道,在信息时代,要完全禁止孩子接触电子产品是一件很难实现

的事情,如果强制性没收,肯定会引发孩子的强烈反感,甚至会产生过激行为。智慧家长可以这样对孩子说:“春节放假不用上班真是太爽了,我刷了好多视频,也看了好多电视剧,感到眼睛有点受不了,有时上班时一些小视频的BGM



徐佳琳:泉州一中德育保卫处副主任、心理教研组长、国家二级心理咨询师

还会在脑子里循环播放,看来还是得节制一下,你也快开学了,我建议咱们一起互相约束下,减少下这些电子产品的使用时间,你觉得怎么样?”然后再与孩子一起商量一个“家庭电子产品使用规则”,严格去遵守规则,为孩子树立一个好榜样。

3. 和孩子一起运动

放假期间,不少孩子更喜欢宅在家里,运动频率不高,不像在学校,每天要做课间操、一周至少有三节体育课,而我们知道运动的好处很多,除了对我们身心健康有很大帮助外,还可以让大脑分泌更多有助于学习的神经递

质,让学习更高效。智慧家长可以这样和孩子说:“爸爸(妈妈)看了《热辣滚烫》后,心情久久无法平静,你觉得我有办法像女主角那样蜕变成一道优秀的闪电吗?你能陪我一起爱自己吗?”征得孩子同意后,可以与孩子讨

论运动的时间和方式,选择双方都可以接受的模式,陪伴孩子开始逐渐增加运动量,把这件事坚持下去,您就会发现,一家人不仅身体越来越棒了,而且家庭成员的关系也越来越融洽,家庭幸福感越来越强烈。

4. 和孩子一起规划新学期

“马上就要开学了,你寒假作业写完了没有?不会还在玩手机吧?还不赶紧把下学期的功课预习一下?”……这是我们很常见的“家长口头禅”,当然我们也很清楚这些话的作用收效甚微,因为家长在反复强调孩子们都明白的事,说多了可能还会激发孩子

的叛逆心理。智慧家长可以先和孩子一起回顾假期中家庭成员经历的种种,然后和孩子一同商讨新学期(新的一年)想要实现的目标,包括孩子的,也包括家长自己的,目标不要只针对某个人,“学习”或“工作”来制定,也可以是其他方面,

可以是个人的,也可以是家庭的,让孩子感受到平等和尊重,然后再围绕目标展开更具体的规划,要注意,每一项规划都要符合实际情况并具备可实施性,可以从最容易实现的一项入手,陪着孩子一起不断突破自我,实现一个又一个新目标。

5. 和孩子一起创造开学仪式感

开学仪式感可以让孩子们对新学期充满期待,对自己充满信心。它可以是陪孩子一起去购买他喜欢的新文具,可以是和家人愉快地共享一顿“开工大餐”,也可以是和孩子互赠一个鼓励彼此新学期(新的一年)一起加油的暖心礼物。

其实,学校也给孩子们准备了满满的仪式感,比如泉州一中的老师们这几天已经纷纷返校用心地布置教室、购买小礼物、准备开学第一课……助力孩子们用饱满的热情迎接新学期的校园生活。徐佳琳觉得,当

长陪着孩子亲身体感这一系列“收心动作”后,就会越发感受到“收心”是一个循序渐进的过程,对我们自己来说也不可能一蹴而就,所以需要孩子多一点适应的时间,和他们一起开启美好的新征程。

工商银行践行社会责任 全力做好第三代社保卡发行工作

2010年3月,工商银行泉州分行参与首批发行加载金融功能的第二代社保卡。十多年来,工商银行泉州分行全力做好社保卡发行工作,致力于为全市人民提供优质服务,第二代社保卡在就医购药、待遇领取、自助查询、身份凭证、信息记录等方面广泛应用,这张小卡片已经走进了千家万户,融入了群众生活的方方面面。

2021年6月起发行的泉州市第三代社会保障卡,外观上新增了“泉州市民一卡通”字样和“老君岩”底纹,除具备第二代社保卡的所有功能外,新增了非接触式读卡功能,在使用上更加方便;在安全性上,采用国产密码算法,更为安全可靠;芯片容量更大,可在将来扩展更多的服务项目。

工商银行泉州分行作为主要合作银行,泉州市内任一网点均可免费申

领、免费升级。工商银行泉州分行第三代社会保障卡(又称“泉州市民一卡通”)由泉州市人力资源和社会保障与中国工商银行泉州分行联合发行,是一张集社会保障功能和银行卡功能为一体的金融IC芯片卡。持卡人可享免卡片工本费、免账户年费、免小额账户管理费、免余额变动提醒手续费、免境内转账汇款手续费等多项专属权益。

工行第三代社保卡具备哪些特色服务?

1. 办卡便捷
持本人有效身份证件至工商银行泉州分行任一网点申请办理或补换卡业务(新制卡或卡损坏换卡、挂失补换卡),立等可取,即办即领。

2. 上门服务
提供第三代社会保障卡上门办理及激活服务。

3. 功能丰富
具有工商银行金融IC芯片卡功能,可作为银

行卡使用,可用于领取养老金、失业金、住院报销费用等各类补贴,也可用于缴纳话费、水费、电费、天然气等生活费用。

4. 信息查询
医保、社保账户信息24小时在线查询,缴费信息实时推送。

目前,泉州市第三代社会保障卡已正式发行,工商银行泉州分行作为主要合作银行,诚邀您到全市工行任一网点免费申领、免费升级。

更多详情请咨询中国工商银行泉州分行辖属营业网点、客户服务热线95588。

