

早上不想起 作业不想写 电视看不停

孩子各种闹别扭 不妨给两个星期过渡期

春节假期转瞬即逝，

很多孩子还玩得不亦乐乎，新学期就到来了。从放纵、随意的生活一下子转到正常、规律的作息，各种不适应毫无意外地接踵而来：早上不想上学，赖在被窝里怎么也不肯起床；回家不想写作业，拖拖拉拉到十二点不睡；每天照样看电视、玩iPad、打电游，家长说一句就大吵大闹、发脾气，不用说，“开学综合征”最明显的就是幼儿园和小学低年级的孩子了。

面对这群自控力弱又爱玩爱疯的宝贝，家长该怎么办呢？最近，不少媒体都相继请出专家支招，但讲来讲去，似乎都是定计划、讲道理的老办法。想要实操性更强吗？去听听各位家长自己怎么说吧。

早上赖床不想起 缺乏上学积极性

春节假期里，5岁的叮叮每天都要睡到九十点钟才起床。等他慢慢悠悠吃完早餐，一晃就到了中午，再玩一会然后吃个中饭，基本下午的时光也过了一半。在这样的生活节奏下，叮叮开学伊始根本爬不起来，早上八点半还在被窝里打着小呼噜，好不容易喊醒了他，却在被窝里扭来扭去，把头埋进去不出来。

妈妈：奶奶轮番上阵，又是哄又是吓，可小家伙就像泥鳅一样，不听不听就不听，而且百般挣扎，穿好了这只袖子，转眼又被他脱了，只是穿衣这一件事，就不知道要耗费多少时间。等到起床后洗完脸、刷完牙，一看时间，惨，九点多了，幼儿园的早餐此时早已过了点，只能留在家里吃饭，如此又折腾一番，等到叮叮被送到幼儿园，通常已到了十点有余。

看着满屋子正在上课的孩子和匆匆过来迎接的老师，叮叮妈妈不安又心焦：该怎么做，才能让儿子按时起床去上学呢？

用音乐和小伙伴叫孩子起床

胡小姐的儿子天天和叮叮差不多大，这几天，她也在努力帮小孩适应上学的问题，而且想了一个好办法：用音乐叫醒。

“天天喜欢听‘中国好歌曲’里的几首快歌，我就下载在手机里，每天早上到点就放。哎，小家伙前一秒眼睛还闭得紧紧的，后一秒就马上睁大眼睛听歌了。再跟他讲讲条件，譬如说，可以一边唱歌一边穿衣、刷牙、洗脸，那起床速度立刻就快了很多，等到上学，还能一边哼一边走，精神得很呢。”

东东妈是“朝九晚五”的上班族。为了不迟到又能按时送东东上幼儿园，她和邻居家小女孩的妈妈商量好，让两个孩子互相叫起床，彼此之间还比赛，看谁起床又快又好，然后再一起上学。这可让东东兴奋极了，每天早上根本不用叫，东东就会自动自觉爬出被窝，两个小家伙迅速洗漱完后，就蹦蹦跳跳出门去了。

“我家有两个孩子，正好结伴上学，所以没什么好担心的。”何小姐说，就算只有一个孩子，也可以找左邻右舍的大孩子帮忙，“有哥哥姐姐带着一起上学，小孩的积极性肯定很高。”她还认为，家长这段时间也要早起早睡，否则自己起不来床，孩子还不是有样学样？

开学第一周 帮孩子纠正习惯克服焦虑

在作业减负过了一个快乐寒假后，学生们又要回归学习的轨道。老师们建议，在开学第一周，家长主要关注的是帮助孩子重拾良好的学习习惯和行为习惯，同时注意及时疏解孩子的焦虑情绪，尽快摆脱“寒假开学综合征”的困扰。

低年级：注重习惯养成

“在开学第一周，如果一下子给学生太大的学习压力，孩子会受不了。主要还是帮孩子收心”，景泰小学副校长王慧瑾说，学校会以帮助孩子提高习惯养成意识为切入点，主要抓两个习惯：一是带齐学具，包括

回家不想写作业 拖拖拉拉很晚睡

小虎去年刚上小学一年级，好玩的他一向不怎么爱写作业，寒假到了更是完全把这事抛在脑后，只一门心思想着玩。爸爸妈妈开始也没太认真管，直到寒假快过完了，才发现小虎的作业根本没怎么动。这下他们可着急了，一个劲地催小虎，又忙不迭地在旁边帮忙，紧赶慢赶终于把寒假作业完成了，没想到开学又有新作业布置下来。

经历了前段时间的“恶补”之后，小虎对写作业更提不起劲了，每天回家都要一拖再拖，直到拖不过去了才很不情愿地坐在书桌前写字做习题，这样一来，他睡觉的时间也越拖越晚，不但小虎的睡眠不足，就连他的爸爸妈妈也疲惫不堪。

难道要天天跟着儿子“开夜车”？小虎妈妈说，该讲的道理讲过了，要批评惩罚也试过了，可小虎的“疲沓劲”就是没法改过来。有什么办法，可以让孩子有所激励呢？

动用老师的权威和同学的感染

元元妈表示，儿子最喜欢也最怕幼儿园的老师，只要老师亲自发话，通常都会记得牢牢的，而且乖乖地照办。所以，有什么事搞不掂元元的，她都会跟老师商量，必要的时候还请老师帮帮忙。“幼儿园也会布置作业，虽然小朋友做不做不是什么原则性的事，但为了上小学做准备，我还是会常常把老师布置作业的短信给元元听。他一听是老师的要求，就什么都不说了，马上认真完成，还要让我签名打分，回幼儿园给老师看。这个方法，可比我自己说有效得多。”

月月妈也有一个刚上国际小学没多久的女儿。她说，开学老师就组织家长建立了一个微信群，专门给孩子和外教练英语口语用。这不仅让家长们感受到了学习英语的迫切压力，也让孩子们说英语的兴趣大增。现在，每天上学前、放学后，微信里就是一片语音刷屏，孩子们一边玩一边学，还时不时说几句“*I finished my homework*”，有同学的带动，又有相互之间的鞭策，月月做作业也格外迅速，让妈妈很省心。

开学那点小毛病 谁年少时不曾有？

或许，这有些强人所难，但大家换一个角度想想，既然大人做不到，比你自控力还弱的孩子做不到，也不是多大的一件事。毕竟他们还小，会无法控制地做出各种各样的荒唐事。所以，对于孩子刚开学的那点小毛病，

电视iPad看不停 心思围着游戏转

晓力的爸爸妈妈都是高度近视，平时为了保护孩子的眼睛，他们规定晓力从周一到周五都不能看电视、玩电脑、打手机游戏，只有周六日能玩半个小时的电子产品。

可寒假一到，这个规定就被无形中打破了：出门旅游，到亲戚家串门，和朋友聚会，包括在家待着，只要一有时间，6岁的晓力就会盯上电视、电脑、iPad，还有一帮大人的手机。看动画片，玩游戏，一天有几个小时都待在电子荧屏前，家长有心想管，又觉得假期限制太多不太好。

如此一来，晓力玩这些东西竟慢慢成了习惯，开学了也纠正不过来，还时不时脱口而出“那个动画片的怪兽好有力气”、“这个游戏里的僵尸怎么打”，很有与人讨论一番的劲头。看着晓力这副模样，爸爸妈妈又好气又好笑，有时候忍不住说他两句、干涉一下，却惹来晓力又吵又闹，不停纠缠，以前的规矩也再立不下去了。要不要狠狠心，把儿子好好罚一顿或打几板屁股，让小家伙知道厉害呢？晓力的爸爸妈妈很纠结。

家长必须先戒网以身作则

说到孩子玩游戏上瘾，开学也改不了，非非的妈妈是这样想的：“要改，得从儿子他爸改起，谁叫他自己整个寒假都在玩游戏，就算上班了，他也有时间就捧着iPad在那看，小孩子怎么可能经得住诱惑？”确实，宽于待己、严于待人，这样的标准对孩子不公平。而事实上，孩子身上所出现的各种各样的毛病，最后往往都来源于父母，或者说对自己要求不严格的父母。所以，是不是在期望小孩变成一个大家都夸的好孩子之前，自己先做一个很自律很有榜样作用的好爸妈呢？

又何妨等上一两个星期，让他们慢慢过渡呢？在这个过程中，家长们可以一点点地订计划、立规矩，既不把孩子逼得太死，又能让孩子逐渐适应和接受，所谓“放长线钓大鱼”，“润物细无声”，正是这个道理。

■ 他山之石

自主招生要面谈 都说些啥

杭州市教育局规定，杭城民办初中的自主招生方案，应该于网上报名开始前向社会公布。40%自主招生如何进行面谈？本文中列出杭城民办初中去年的自主招生方式，供小升初家长和学生参考。

●建兰中学：

学生以小组方式进行面谈，一个小组五六个学生，面谈分四个环节，分别是“阅读能力”、“领袖气质”、“自我介绍”和“学习品质”。

“阅读能力”考察学生阅读的积累，比如“世上疮痍，诗中圣哲；民间疾苦，笔底波澜”这对联说的是谁？

“领袖气质”是一项团队合作活动，学生抽一个信封，里面有一个任务要合作完成，这些信封每隔1小时会换一批。

“自我介绍”这一内容，许多学生事先精心准备过，但学校上次的安排，不仅要学生介绍自己，还要对别人的自我介绍做评价，谁说得好，哪里说得好，还要让学生说一说，最近在关注哪些社会热点，有什么样的看法。

“学习品质”考察学生的学习能力，据说有些题目，是学校的心理老师出的。

●采荷实验学校：

先让学生看15分钟视频，是关于学校10位学生达人的事迹。学生看完后，自由分组讨论，制作一个宣传这些学生的活动方案。

能干的学生，在别人还在观望时，就主动站出来邀集学生组成小组，并分派任务，谁记录，谁当主持人。

学生进入面谈室，老师让学生汇报一下小组讨论的情况，说一说小组中谁出的点子多，你出了什么主意，谁的表现最好？还要说一说，视频中留下深刻印象的是谁？

●绿城育华学校(初中部)：

5个学生一个小组，先选出一个组长，让组长看一幅复杂的图形，然后通过自己的描述告诉组员，让组员把图形画出来。

●公益中学：

面谈时会问，喜不喜欢看书？如果回答“喜欢”，会接着问“最近看了什么书？”如果学生回答，说“喜欢看《三国演义》。”老师就追问：“《三国演义》里面哪一段印象最深刻？哪个人物是你最喜欢的？”如果孩子回答说是张飞，老师还会问“你最喜欢张飞的哪些特质？”

●启正中学：

考察三部分，第一块是考察动手能力，给学生三个任务，让他们在10分钟内完成，第一个任务是用1分钟默记数字，然后按顺序默写数字；第二个任务是用两种不同方法，将电路板上的两只小灯泡同时接亮；第三个任务是拼七巧板。

第二块内容是展示才艺，学生可以根据自己的特长，选择画画、书法、器乐、体育等项目。如果是体育，考查三分钟往返跑。

第三块内容面谈，两位老师和一位学生交流，比如自我介绍、日常交流等，还会跟学生进行英文对话。

(稿件均据新华社、资料图)