

心理小报



诚实守信 自信进取

主 编：陈仕龙
副主编：毛秋烨
胡绪亮
编 辑：赵建章

新学期
父母如何帮孩子
做好心理建设

9 月刊 家长版

01/心理小报

弘扬中专学工处润心赋能室主办 2025 年 9 月第 4 期



锦囊一：平稳情绪

亲爱的家长，开学返校，孩子们需要从相对慵懒的状态过渡到自律的校园生活，这本身就是一个很不容易的挑战，由此可能会带来各种各样的情绪问题，作为家长，该如何帮助孩子做好心理建设呢？以下几个小锦囊或许可以帮到你。

我们要想孩子有稳定的心态迎接即将到来的学校生活，家长首先要有一个平稳的情绪。家长需充分认识到孩子种种情绪并不是因为你而出现，也不是针对你或任何人。不过分“脑补”孩子开学后可能存在的种种问题进而放大焦虑，转而关注当下，关注自己的情绪状态，去用心思考自己的情绪因何而起。总之，家长要先安己心，方能更好地帮助孩子顺利过渡校园生活。

锦囊二：帮助孩子一起认识负面情绪

孩子开学出现各种情绪，我们很容易认为是孩子的原因，从心底生出许多对于孩子的责难，这会无形中加重对孩子情绪的影响。

对于这种情况，我们需要予以理解和接纳，同时帮助孩子也认识到现阶段所出现的情绪问题都是正常的，其他小伙伴在适应新的环境改变、面临挑战时，也会存在或多或少类似的情况，不需要刻意压抑或完全否定这些负面情绪。重要的是，这个时候的你，不要急于或者轻易地帮助孩子去摆脱情绪，不妨先忍一忍，尝试让孩子在情绪里待一会，给出理解和陪伴，让孩子知道你看见了他（她）的情绪，然后留时间、空间，给他们自己平抚情绪。



锦囊三：提前预防，坦诚沟通

开学返校，不妨邀请孩子来个家庭会议，坐下来与孩子好好聊聊假期时间的表现和开学后可能出现的状况，了解彼此的情绪感受和担心，引导孩子理性看待，做好心理过渡。

在这里，建议家长们带着好奇的心态，以开放式提问加引导的方式，听听孩子们是怎么说的。如：“暑假结束了，你有什么发现或收获？看到你近来好像情绪有点波动，发生什么事情吗？或是有的同学担心开学期间要面对的人际关系，你会有类似的担心吗？你是怎么考虑的，有什么想法？你的感受是什么？你希望我们可以提供怎样的支持来帮助你更好地适应……”

总之，好奇的态度、开放式的语言、平等的地位……将有助于你们之间对话的顺

利开展。在了解孩子的情绪感受和想法后，在共情理解的基础上，引导孩子看到他

以往的经验是怎么解决这些问题的，对现在处理这些问题是否有借鉴的部分？父母

也可以分享自己的经验，帮助孩子从不同的视角看待问题。

锦囊四：加强上学“仪式感”

协助孩子做好上学的心理准备，让孩子有过渡的过程，加强“仪式感”也很重要。

（1）督促孩子调整作息，让孩子跟着学校的作息时间安排起居生活，要求孩子调节好自己的“生物钟”，让孩子逐渐适应返校的节奏。

（2）和孩子协商，逐步调整手机和网络的使用时间，一点一点减少，跟孩子签订开学后手机使用契约，让孩子有个适应的过程，逐渐收心。

（3）对孩子的假期学习和假期作业继续监督，多鼓励和肯定，少指责和纠错。

（4）带领孩子适当增加体育锻炼时间，帮助孩子养足精神，找回平稳心态。

需要注意的是，在这些协助的工作里，家长需要认清自己的角色定位，我们仅仅是协助者监督员，而并非执行者，孩子才是他们生活的主人。



营造“收心”环境

家长需要和孩子一起商量和计划一些规律的作息、学习、运动，让孩子在更有规律的生活中，为新学期做准备。

调节“生物钟”

相信不少孩子的生活作息规律仍然处于“假期模式”。孩子生物钟的逐步调整有利于孩子在尽快适应校园生活，提高学习效率。家长可以充分发挥小闹钟的作用，与孩子约定并监督孩子每天上床睡觉的时间比前一天早一些，每天起床的时间比前一天早一些。比如今天 7:00 起床，明天 6:50 起床，后天 6:40 起床……循序渐进，逐步改变孩子在假期不规律的生活作息习惯，尽快恢复到上学期间的作息状态。

与孩子进行情感交流

家长越是唠叨，孩子就越心烦，甚至会产生逆反心理。家长可以和孩子一起回顾假期生活，谈谈收获和遗憾，并及时总结经验或分析原因。在孩子分享时，积极鼓励孩子倾诉，用心倾听，不批评、不打岔，用开放包容的心态了解孩子的成长感受。这既能帮着孩子一起“收收心”，回归学习状态，又能建立亲密的亲子关系。



制造新鲜感和期待感

家长鼓励孩子联系同学，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，不仅能增进同学之间的感情，也有利于培养孩子的人际交往能力。家长还可与孩子共同拟订新学期学习计划，帮助孩子树立信心，消除假期后的失落感，增强孩子对新学期的新鲜感、期待感。

设立 学习目标与计划

家长可与孩子共同拟订新学期学习目标与计划，在商讨中完成从假期到开学的“转换”工作，把孩子新学期要读哪些书籍、以谁为榜样、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容——纳入学习目标与计划，以帮助孩子树立信心，消除假期后的失落感。树立一个个小目标，每当实现一个小目标就给孩子一点奖励，建议更多采用精神层面的奖励，比如，让孩子在部分家庭事务中具有决策权，这样小目标的达成就能够让孩子一直保持内在学习的动力，让孩子逐渐找到适合自己的学习节奏。





温馨提示：与孩子沟通时的“四要&四不要”

心态要平和，不要急躁

开学期间孩子可能精神懒散、生活规律错乱，开学后学习高度紧张，相比较反差甚大，孩子的心一时收不回也在情理之中。如果家长引导不当，一味责骂，反而会让孩子产生恐惧、焦躁、厌烦等负面情绪。

适应教育要提早，不要推迟

一般来说，开学前一到两周就要对孩子提前进行适应教育。调整作息、检查假期作业等都要一定的时间。因此，有一定的提前量，才能做到有备无患。

沟通交流要引导，不要命令

要以开放、平等倾听的心态和孩子交流，无论是学习规划、短期目标、还是长远规划等，得到孩子的认同，计划才可能实现。同时，期望要适当，否则，还没执行，孩子就自动放弃了。



疏导方式要多样，不要单调

如果家长一直采用灌输（说教）的方式，孩子很容易产生厌烦心理，甚至逆反。家长不妨尝试一些能激起孩子兴趣的新鲜事物或活动，通过春风化雨般的教育，帮助孩子尽早投入到愉快的学习生活中来。

