

开学倒计时,孩子、家长中招“开学综合征”

# 资深老师来支招 收心入学有良方



## 阅读提示

快乐的暑假时光即将结束,马上就要迎来新学期了。如果不及时“收心”,孩子的状态就很难适应紧张的学习节奏。收心不到位,开学两行泪!晚报的这份“收心攻略”请收好。

□ 记者 吕恺 通讯员 林华斌 章媚

**本报讯** 愉快的暑假马上就要结束了,同学们马上就要迎来新学年,“回归”校园生活了。但这个时候,往往有不少同学仍处在慵懒散漫的“暑期状态”,玩手机、打游戏、看电视。如何以良好状态投入新学期?记者采访了从教29年的小学一级教师——来自莲都区刘英小学的陈淑英老师。她说,假期最后几天,无论是家长、老师还是孩子,都要做好调整,在新学期到来之前实现“家长放心,孩子收心,老师静心”。

## 暑假“余额不足” 孩子、家长中招“开学综合征”

“感觉暑假过得好快啊,马上就要开学了”“这个暑假,我基本在培训班里上课,还没怎么玩呢”……快乐的暑假时光转瞬即逝,本周末就是开学的日子了。在这个时候,许多孩子开始对开学感到焦虑不安,对所剩无几的假期依依不舍,对新学期的新生活忐忑不安,于是,便出现了常见的“开学综合征”。

除了孩子外,不少家长也被焦虑的情绪包围。这几天,在一些班级微信群里,家长们问的最多的就是“老师,什么时候到校报到?”“老师,新学期要不要给孩子提前准备些什么?”……新学期是一个新的开始,无论家长

还是孩子,心态都需要调整。

记者在采访中发现,对孩子和家长来说,担心能否适应新学期学业压力,是形成焦虑的主要原因。

杨女士家住市区水木清华苑小区,她的女儿琳琳开学就要入读小学一年级了,她最近几天吃不好也睡不好。杨女士说,琳琳在幼儿园各方面表现都不错,但吃饭习惯不太好,“她很挑食,特别不爱吃绿叶蔬菜,而她读的又是寄宿制学校,我担心她适应不了。”

为了让琳琳在上小学前改变挑食的习惯,这个暑假里,杨女士“煞费苦心”对女儿进

行饮食教育,“效果还不错,虽然她不太情愿,但之前不肯吃的菜现在也会吃一些了。”马上就要开学了,杨女士的焦虑感越来越强,“担心琳琳学习适应能力不够好,担心她会和小朋友玩不到一块儿去。”

除了新生家长感到担忧外,一些小学低年级升高年级的学生家长,面对孩子即将增加的学业压力也忧心忡忡。“三年级的课程和一二年级不能比,上课的时间也增加了,学的知识也更深奥了,真担心他跟不上。”家长周女士说,为了让孩子提早适应三年级的学习内容,暑假里她特意给孩子报了补习班,提前学习三年级的课本知识。

## 及时调整生物钟 尽快回归“学习频道”

“每到新学期开学,学生们难免会有开学焦虑的情况,特别是刚开学的一两个星期,孩子常出现迟到、上课不专心听讲、学习效率低等情况。”对于家长和孩子的“开学综合征”,陈淑英老师说,临近开学,家长和孩子都需要提前调整,循序渐进收心。

“作为家长,首先要提醒孩子暑假已接近尾声,要收起玩心,改变暑假中不规律的生活习惯,尤其是要及时调整生物钟。”据陈淑英介绍,假期的放松氛围使得家长对孩子的要求降低,大部分同学晚睡晚起。因此,在开学前一周,家长要提醒孩子快开学了,必须尽快

调整作息。同时,家长应以身作则,带着孩子一起循序渐进调整作息,“不良作息若不能及时调整,在开学后可能会导致孩子上课注意力不集中、精神状态不佳,影响学习效率。”

陈淑英同时表示,由于假期孩子常睡到自然醒,家长会忽视孩子的早餐,使孩子出现饮食不规律的问题,因此在开学前,家长应安排好孩子的饮食,让孩子养成良好的饮食习惯。

“适当的运动能让孩子保持充沛的精力,在校时老师一般会安排学生每天进行半小时

的运动锻炼,然而经过一个假期,不少孩子养成了散漫慵懒的生活习惯。”对此,陈淑英表示,在开学之际,家长可以带着孩子积极运动,以良好的精神面貌迎接新学期。而对于高段学生,陈淑英则建议家长引导孩子培养自律精神,“给他们心理暗示,让他们尽快自觉投入学习。”

与此同时,陈淑英也给同学们提出了开学前的一些建议:“同学们可以在开学前一周进行自省,对自己的暑假生活进行总结,想想自己的暑假作业是否完成、自己制定的目标是否达到、有什么做得好的地方以及不足之处,主动调整作息,回归‘学习频道’。”

## 准备好学习用品,增强开学仪式感

生活需要仪式感,开学亦如此,新颖、有趣的开学仪式可以让同学们更快适应新学期。“现在不少学校都会在新学期伊始给同学们安排不同的开学仪式,例如为一年级新生打造‘新成长门’,让父母带领孩子走过这扇门,在签字墙前合影留念,让孩子们感受浓厚的开学氛围。”

记者在采访中发现,不少家长已经带着孩子提前选购新学期的书籍和学习用品,以此营造开学气氛。为孩子置办新书包、新文

具等,能让孩子对开学保持新鲜感和热情,一定程度上缓解孩子对开学的焦虑和抵触情绪。

另外,多与孩子聊聊有关学校的人和事,也能达到收心的心理暗示效果,激发孩子对学校生活的兴趣,让孩子保持良好的心态迎接新学期。有的孩子可能整个假期都没有和同学来往,提一提与孩子关系比较好的同学,或在开学前几天让孩子与想见的同学碰个面,也能让孩子在潜意识里对新学期有所期

待。

对于家长出现的开学焦虑状态,陈淑英则表示,家长应放宽心,“适应不良的情况一般只会持续一两周时间,孩子们会慢慢适应新学期的。”

假期所剩无几,陈淑英建议父母适当把握时间,有意识地帮孩子把心收一收,为开学做准备。孩子的“开学综合征”难以完全避免,家长应理智对待,不要盲目给孩子加压,“收心也要讲究循序渐进,欲速则不达,现在就行动起来吧!”