

开学在即 小主们该收收心啦！

世界上最残忍的三句话莫过于：呵呵。明天周一。开学啦。

开始了么？已经结束了，用这句话形容短暂的假期最合适不过。对孩子们来说，这颗心早就放出的风筝，飞出去的鞋，一时半会儿很难收回，更别说快速进入学习状态。

寒假已经过去大半，放松是为了更好地学习，但是放松的神经也可能使你游离到地球以外。是不是对于如何完成从二次元回归三次元生活这一问题手足无措？甚至忽然发现自己的寒假作业本还处于全空白模式？都不知道怎么向老师交代自己有意义的寒假生活了吧！

一些孩子在开学后容易出现上课迟到、开小差、记忆力减退、理解力变缓等开学综合征症状。如何将这些症状扼杀在摇篮里？抓住时机很重要。爱是孩子们的天性，在寒假的句号渐行渐近的时候，小主们的开学焦虑症、学习恐惧症、作业拖延症都应该在这时候给治治啦。这时候家长们也应助孩子一臂之力，遵循5大原则帮孩子们收心。

家长宜平和不宜粗暴

开学综合症是一种很正常的生理、心理现象，别说小孩，就是成年人身上也有类似的毛病，如长假一过，精神困顿，四肢酸痛，工作时始终打不起精神。

不少学生在寒假期间，因为父母较忙没时间管，整日沉湎于网络。相当一部分孩子在放假期间生活作息极不规律，每天

晚睡晚起，开学后又要恢复早睡早起，面临重新调整生物钟，一下子有些不适；还有的学生担心新学期功课太多，担忧学校人际关系等也诱发了心理恐惧症。等到开学，面对紧张的学习生活一下子不适应，也会产生浑身难受、心烦意乱的感觉。开学前的精神懒散、沉迷网络、疯看

电视、生活规律错乱，开学后高效快节奏的课堂、井井有条的生活规律、高度紧张的学习，两相比较，自然反差极大，孩子的心一时收不回也是在情理之中。如果家长引导不当，一味责备、谩骂，容易使孩子产生新学期的恐惧、焦躁、厌烦等消极情绪。

收心教育宜早不宜迟

孩子收心教育的关口要前移，不能在开学综合症集中爆发后才重视。防范于未然才是收心教育的最佳路径。一般来说，开学前一到两周，就要对孩子提前进行学校生活、学习的适应性教育，如跟孩子一起制定一份作息时间表，与

孩子一起来执行，尽可能按时起床、睡觉和三餐。

同时，有些中小学生在常常到开学前一两天才突击写作业，临时抱佛脚的作业不仅质量差，而且容易导致身心疲惫。作为家长，要督促孩子安排一个自

学时间表，一方面温习上学期的基本知识点；另一方面要对下学期所学的内容适当预习、了解，以便新学期快速进入学习状态。开学前一个星期，这个工作就应该开展了，这样才不至于在开学的时候慌慌张张，手忙脚乱。

疏导的方式宜多样不宜单调

如果家长一直采用灌输的方式教育孩子，很容易导致孩子对家长产生厌烦心理，甚至逆反、叛逆。因此，家长不妨在教育中采取灵活的方式，如几个家长可以联合起来邀请心理咨询师来到社

区，针对学生寒假综合症的表现进行辅导，在开学前为学生“收心”。

聪明的家长不会将“学习”和“玩”完全分开，否则容易使孩子误解学习就是枯燥的，玩才是开心的。他们会

把学习和玩巧妙结合起来，尽量给孩子营造他们喜爱的教育氛围，尝试一些能激起孩子兴趣的新鲜事物或活动。寓教于乐，边学边玩，学习才能又快又高效。

宜民主不宜武断

家长不要一味指责孩子只玩不学，要以一种开放、平等、倾听的心态和孩子交流，这样孩子更容易说出内心真实的想法和困惑，可以帮助孩子尽快地进入学习状态。

家长要放下架子，创设一种民主讨论

的家庭氛围，用积极愉快的态度和协商讨论式的口吻，谈谈新学期的学习规划，短期目标是什么，长远规划是什么，哪几门课的成绩需提高，自己的竞争伙伴是谁，新学期能否培养一种特长等等。既是良师又是益友，孩子们才更容易接纳家长的

意见。不过，期望值不宜太高，否则没执行孩子就会自动放弃。在循循善诱中引导孩子树立信心，激发他们学习的好心情，真正让他们感受到学习的快乐，对未来的学习充满渴望，这样在以后的学习中才能达到事半功倍的效果。

家长不要太紧张 孩子自己会调整

对孩子出现的开学综合症，家长不必过于紧张。一般情况下，开学综合症只会持续一周左右的时间，一周以后，大多数孩子会慢慢调整过来。

有很多家长，对与孩子有关的情况，即便是极为细小的问题，都特别紧张。在开学前后，父母的过多关心反而会加重孩子的心理负担，从而可能使问题变得更严

重。所以家长不要在这个时候给孩子过多的压力，尽管又即将面临繁重的学习任务了，但也要保持平常心，只需安排好孩子的正常作息、饮食就足够了。

(吴超琪 整理)

