



开学 热身操

帮孩子治愈 开学综合症

正如家长长假后不想上班的道理,每次开学后的一两个星期,有些孩子是不在状态的,哼哼唧唧说肚子疼、头疼……这里疼,哪里又不舒服,这些可能是“开学综合症”在作祟。当孩子诸多“开学病”缠身,如何才能正确治愈他们呢?

症状:孩子开学就生病

开学“热身操”:安排户外活动

几乎每年寒假,欣欣的妈妈都会带孩子进行一次长途旅游,一是给孩子放松放松,再则也能增长孩子见识。不过,欣欣妈妈也发现,每到开学,孩子的状态与假期里反差很大。假期里活蹦乱跳的欣欣,一到开学就非常疲软,甚至饭量都少了许多。

假期过后,总有些孩子一开学就生病,开学的第一个星期总有几个孩子因为身体不适要到医院“报到”。据

儿童心理科的医生说,这些求诊的孩子往往会有一些共同的特点:一提到要去上学了,情绪就变得低落,有的还吃不下饭、肚痛、呕吐,更有甚者一走到学校门口就吐了。这并不是什么肠胃病,而是开学综合症在开学第一周表现得最为明显。

建议家长,在开学之初,给孩子多安排些户外活动。运动是最好的心理调节方式,对孩子来说也不例外。可

以去爬爬万松山、去市体育馆慢跑或者去打球等。

在运动的基础上,还要督促孩子尽快恢复有规律的作息。对于学校来说,也可以适当调整开学初期的课程。学校可以多安排些体育活动,少一点家庭作业。幼儿园则可以活动、游戏为主,学知识的时间适当减少一点。这样的安排可以给孩子们一个“假期适应期”,逐步适应开学后的节奏。

症状 孩子学习没动力

开学 热身操 合理 利诱

家长要以积极、乐观的态度,激励、引导、暗示孩子,家长可以与孩子一起聊聊学校里的同学、老师,帮助孩子放松紧张心情,说一些欣赏和鼓励的话语,从正面的角度给孩子以信心。

另外,对孩子在假期未能达成的愿望,只要是合理的、可能的,就跟孩子订好计划,尽量在下一个假期里实现,作为激励孩子在新学期学业进步的一种手段和方法。必要时,也可补充文具调动孩子上学积极性,让孩子感到上学的幸福感,缓解开学综合症。

症状 :上课注意力不集中 ,思维懒惰不动脑

开学 热身操 :对孩子进行注意力和思考习惯的训练

家长可以刻意训练孩子的注意力,让他安静地坐一段时间,时间的长度可以从20分钟慢慢过渡到35分钟。

在这段时间内,可以让他看书、画画,也可以给他讲故事等,让孩子

习惯倾听,这对提高他的学习能力至关重要。

此外,应该引导孩子养成勤思考的习惯。在日常生活中,经常给孩子提些“开放性问题”,激发孩子去思考。

同时,家长也应积极鼓励孩子主动提出问题,提出一个问题比解决一个问题的思维过程更复杂,更有难度,长期如此,可以提高孩子的思维能力。但要注意,提的问题要符合孩子的生活经验。

症状 :不适应开学的节奏

开学 热身操 :掐准孩子起床钟 ,调整好孩子生物钟

家长要引导孩子适应上学的生物钟,尽可能按时起床、睡觉和用餐。尤其是寒假期间很晚睡觉的孩子,家长要调整孩子的“夜生活”,以

免第二天起不了床。

开学,不能像寒假那么随心所欲,而如何帮助孩子完成假期到学校的转换,预习课文是一种方法。让孩子

养成预习的习惯,能帮助孩子快速进入学习状态,也有利于学习效果事半功倍。

症状 :一到开学就手忙脚乱

开学 热身操 :制订新学期学习计划

很多孩子一开学,手忙脚乱,不知如何是好。进入新学期,学生应该有新的计划和打算。例如本学期的提高哪几门课的成绩,在学校超越的目标是什么,是不是要学一门新特长等。计划的内容应让孩子经过努力可以达到的,期望值不宜太

高,让孩子还没执行就自动放弃。

如果有精力的话,可以预习一下新学期的功课,如:语文通读课文,英语预习单词,数理化预习前几章,划出难点等,有的放矢地为新学期做好准备。制订学习计划、树立目标可以帮助孩子树立自信心,消

除假期后的失落感。

指导孩子安排自己的学习和生活,如把老师布置的作业和自己要做的事列一份清单,完成一项,勾掉一项,所有完成,家长给予一定奖励。

家长应避免的雷区

1.切勿急刹车,操之过急,强行孩子禁止一切娱乐活动,这么做只会让孩子抵触、逆反情绪加重。家长应科学合理引导,激发孩子对新学期、新知识产生兴趣。

2.切勿严厉责骂。要知道孩子适应新学期需要一些时间,如果家长言行不当,不仅激化矛盾,伤害亲子关系,还会让孩子将“坏孩子”标签贴在自己身上。

3.家长也要及时调整状态,否则会对孩子产生不好的影响,也难以为其提供一个安静的学习环境,让孩子无法静下心来学习。

4.家长切勿焦虑,孩子开学,有的家长比孩子还紧张、焦躁,容易将负面情绪传染给孩子,大家应保持乐观的态度。

(吴超琪撰稿、整理)

