



开学恐惧症, 你的孩子有吗?



本期求助: 市民朱女士说, 她平时对孩子要求比较严格, 所以整个7月采取了放羊式管理——让孩子尽情地玩。进入8月后, 她准备让孩子收收心, 一个星期前就开始考虑该做何安排。那么, 8月对孩子新学期的学习来说意义重大吗? 家长应该做些什么呢?



赵迎春(平顶山学院心理健康教育指导中心主任, 市鹰城心理健康发展中心主任, 市12355青少年心理健康服务中心主任):

作息调整配合心理调节

家长的这个担心, 不是没有道理。临近开学, 12355青少年服务热线的咨询电话比平时多了五成。

这些电话几乎都问到了同一个问题: 对于即将到来的学习生活, 孩子既焦虑又恐惧, 怎么办?

两个月无忧无虑的暑假生活与开学后紧张的学习生活, 形成了强烈反差, 让很多小同学措手不及, 再加上因贪玩未完成作业产生的焦虑, 进入新学校的不安、升学备考的压力等等, 发生在青少年身上, 就叫做开学恐惧症。

所以, 家长要帮助孩子做好充分的学前准备: 一是调整作息时间; 二是制订8月的学习计划; 三是重视和进行必要的心理调节。不过, 要注意这些安排必须是孩子认可的, 否则, 很可能适得其反。

首先, 调整作息时间, 将生物钟调回上学时的状态。假期里大多数孩子睡得晚起得也晚, 一时难以适应开学后早起早睡的作息要求, 这是诱发“开学综合征”的主因。一个科学、有序的行为持续一至两周就会形成习惯, 生物钟也会随之调整。因此家长要帮助孩子养成有规律的作息, 督促他们按时睡觉、起床。而作为家长也要以身

作则, 和孩子一起遵守作息时间。

其次, 有计划地完成暑期作业, 预习新学期的功课。如语文通读课文, 英语熟读单词, 数理化预习前几章, 找出难点等, 有的放矢地为新学期做好准备。制订学习计划、树立学习目标, 是消除假期后失落感的关键。

计划的内容一定要适中, 期望值不宜太高, 不能执行几天就自动放弃。落实时应具体到每天的进度, 家长要督促孩子落实, 完成一项打对号, 完不成的打错号, 让孩子看到自己的执行力, 也是很有必要的。

第三, 适应新环境, 多交新朋友。新学期可能面临同学、教师甚至学校的调整, 课程增加, 学习内容和方式也会有所不同。因此, 除了做好充分的学习准备外, 还应该重视孩子的心理变化, 培养他们适应新环境的能力, 比如可以邀约部分小朋友来家里学习, 增强相互之间的沟通和交流。

此外, 家长还可以给孩子报名参加一些主题夏令营, 夏令营的活动不仅会丰富孩子的生活, 更会培养他们独立思考、解决问题及与人交往的能力。

(李京晶)

李宏照(平顶山市第二高级中学副校长, 高级教师, 心理咨询师, 国家高级家庭教育指导师):

制订适合自己的作息表

结束了紧张的一学期, “松懈”几乎成了每一个孩子7月的标志性符号。8月, 应该是孩子和家长从彻底放松向紧张学习的过渡阶段, 家长应利用这段时间帮助孩子逐渐步入正常的学习轨道, 否则, 孩子很容易对新学期产生恐惧和焦虑。

针对小学生、初中生, 父母最好引导孩子独立做出学习规划, 然后共同修改, 趋向完善。在制订8月作息表时, 家长可以适当引导孩子对新课进行预习, 因为孩子都有强烈的好奇心, 先复习旧知识的话, 会产生视觉和心理疲劳。而预习新知识, 则会给孩子带来新鲜感, 从而有效激发他

们的求知欲。对于高中生, 不同年级也有不同的侧重, 以下是以高三学生为例的作息表:

首先要对这一年的复习时间做出统筹安排, 其次合理安排好每日的时间, 争取实现最高效率的复习:

6点—8点: 一日之计在于晨, 这个阶段, 疲劳已消除, 头脑最清醒, 体力亦充沛, 是学习的黄金时段, 可安排对功课的全面复习。

8点—9点: 据试验结果显示, 此时人的耐力处于最佳状态, 正是接受各种考验的绝佳时机, 可安排难度大的学习内容。

9点—11点: 这段时间短期记

忆效果很好, 对“抢记”和马上就要考核的东西进行突击, 可事半功倍。

13点—14点: 饭后人易疲劳, 夏季尤甚。休息调整一下, 养精蓄锐, 但切记, 午休时间不宜过长。

15点—16点: 调整后精神大振, 试验表明, 此时长期记忆效果非常好, 可合理安排那些需永久记忆的基础内容。

17点—18点: 这段时间适宜完成复杂计算和较耗脑力的“硬作业”。

晚饭后应根据各人情况妥善安排, 可以综合完成各项作业或者选择休闲放松的活动。

感谢小记者秦晓晗的妈妈提供的育儿故事, 也欢迎广大家长朋友积极为本栏目提供线索。电话: 8022222 邮箱: pdswbxjz@qq.com



不要怕孩子失败



以前我以为孩子的成长是个自然长大的过程, 不需太过费心管理。但随着女儿一天天长大, 我发现教育孩子并没有想象中那么简单。

不久前, 女儿参加了趣味运动会和六一绘画比赛, 中间发生了一些小事让我感悟颇多。

女儿参加完趣味运动会, 为了不让她紧张, 我故作轻松地说: “你表现得很棒, 肯定能拿名次。”可是, 结果出来, 女儿却落榜了。没想到, 小丫头对我说: “妈, 这不是我的强项, 没关系。”当时我觉得女儿挺坚强, 不过为了不让她难过, 我还是提醒家人, 尤其是“爱唠叨”的婆婆: “千万不要再提这件事情, 让它慢慢过去。”可是, 几天后无心的奶奶还是在饭桌上“挖苦”了孙女, 害她难过了好几天。

后来, 女儿又参加了六一绘画比赛, 这是她的强项。所谓强项, 其实就是她自己非常爱画画而已, 但画得并不是很出色。每每女儿画完画让我欣赏, 我总舍不得指出毛病, 只是鼓励她说“画得很好”。于是, 女儿这次怀着必胜的信心, 也为了彻底改变在奶奶心中的印

象, 参加了比赛。结果, 还是没有获奖。

两次活动, 女儿两次受伤, 第二次伤得更重。她哭着说, 再也不相信我说的话了。这句话让我突然觉得, 自己的教育方法或许是不妥的。

回家后, 女儿一气呵成写了一篇赛后感, 之后我只是将这篇文章发到小记者的投稿邮箱, 并没有像往常一样夸奖或鼓励她, 家里平静了几天。谁知到了周五, 孩子跑回家兴奋地对我说: “妈妈, 你看你看, 我的文章发表了!”当时, 我也很激动, 对女儿说: “你看, 人的一生机会很多, 不能受到一点打

击就灰心, 那以后走向社会怎么办呀?”

女儿很开心: “是的, 要不是这两件事打击了我, 我也不会想到写篇文章抒发感情呢, 那几天我觉得自己特失败, 什么都做不好。”

平时, 我就是太在意孩子的感受, 才使她变得愈发脆弱和敏感。现在想想, 那两件不开心的事或许是上天对我们最好的安排, 既给我上了一课——教育孩子不能一味地鼓励, 要适当地指出问题、帮助孩子认清现实, 同时又教会女儿承受失败和面对挫折。

(李京晶)



穿名牌的孩子

市民陈女士观察: 前两天, 不少商场都在打折, 因此我也去凑凑热闹。逛商场时, 我看见一位打扮时髦的辣妈正在给孩子选衣服, 她看中的不仅是名牌, 而且还是新品, 基本都没有折扣。

当时我也在看衣服, 就和她搭了话。我问她为什么舍得给孩子买那么贵的衣服。她说: “我花大

价钱就是为了让孩子穿到款式最潮、品质最好的衣服。”这位辣妈还说, 自己是“名牌迷”, 热衷于把女儿打扮成缩小版的自己, 看起来很高大上, 也很可爱。

为了让孩子看起来可爱, 就非得买名牌吗? 且不说花了多少钱, 这恐怕对孩子也会产生不好的影响吧。

市12355青少年心理健康服务中心主任赵迎春:

穿名牌服装, 可能会满足孩子被关注、被重视的心理需求。如得到正面引导, 可以帮助孩子提升自信。如果引导不当, 就会弊大于利。从小被名牌包裹的孩子容易变得特立独行, 同时也易形成物质至上的错误价值观, 同学间盲目攀比也会给家庭带来经济压力。

当孩子开始关注穿衣打扮, 开始注重个人形象时, 便是自我意识觉醒、自尊自爱、尊重别人、适应社会的表现。此时, 父母要善于抓住契机, 对孩子进行正面引导。比如看到时装表演, 可与孩子一起讨论哪些款式的衣服更漂亮, 这些衣服在T台下穿着是否合适; 有些明星的着装为什么会引发争议; 天价服装又该如何看待等, 让孩子从小就树立正确的消费观。

此外, 父母应该告诉孩子, 只要穿着大方、整洁, 同样会受人尊

重, 让孩子养成节俭、干净的穿着习惯。同时要鼓励孩子参加跑步、打球等体育锻炼, 让孩子明白他们正处在生长发育阶段, 身体健康比时髦装扮更重要。(李京晶)

