

轻快的上课铃声即将响起,沉寂的校园又将恢复往日的喧闹。阔别校园已有小半年,孩子们在这个寒假里居家过得相对松散自由,重返学校后面对新课程和紧凑的学习节奏,如何才能尽快收心,摆脱“开学综合征”的困扰呢?一起来听听家长和专家的建议。

寒假结束,如何让“神兽”战胜“开学综合征”?



邵怡明 绘图

余女士 全职妈妈 儿子9岁

假期里完全放养或圈养都不适合小孩子

我儿子正在读小学,男孩子调皮淘气,过去每年放寒暑假都撒开了玩,大人稍微没留神,他就和小区里的孩子一起出去了,一点儿不着急写作业,每次都是快开学了才搞“突击”。

那时候孩子还小,我们大人不忍心过于约束他,希望给孩子一个快乐放松的假期记忆。所以到了开学第一周,他会有点不适应学校的规律作息,早上起不来,晚上睡得晚,催他快点

写作业他还会发脾气,为这事我们吵过好几次。

今年寒假,我尝试调整对孩子的管理方式,不再像过去那样完全放养,而是提前和他约法三章,让他在假期开始时制定一个日程表,把每天要做的事情,包括写作业、阅读、做眼保健操、玩游戏等全部写下来,分时间段去完成,虽然不像课表那么细,但这样对孩子也是一种约束,不能再把

心玩野了。

一个假期下来,从实际效果看还不错,他不再像过去那样每天漫无目标了,而是把要干的事干完才出去玩,有时候他不想按照日程表执行时,大人和他讲讲道理,他也能听进去。春节期间他彻底休息了三天,之后又恢复到时间表的规律作息,所以整个人的状态调整得挺好,对于马上就要开学的现实不再像过去那么纠结,

反而很期待见到很久不见的老师和同学。

我觉得要避免“开学综合征”,假期里完全的放养或是圈养都不适合小孩子,他们有自己的年龄特点和个性,像我儿子这样,最好是在大人的指导下让他成为生活的小主人,不能离平时的生活节奏太远,保持一定的作息规律,这样开学时孩子才能更快地适应。

刘女士 外企员工 女儿9岁

寓教于乐 帮孩子切换回“开学模式”

经过一段时间的居家学习和寒假生活,面对即将到来的新学期,别说孩子,身为家长的我们也有些不适应。为了帮助孩子克服“开学综合征”,我决定和女儿共同努力。

几天前,和女儿聊起她的学校生活,我明显感到她对上学这件事有了一些畏难情绪,这也是我最担心的事

情。于是趁着休息日,我带女儿来到商场,答应她可以自由购买自己喜欢的文具,这可把她高兴坏了,选了心仪许久的本子和笔。回家路上,我特意和女儿强调“等你开学就可以用它们做笔记啦”。在得到孩子积极的答复后,我赶忙乘胜追击,让她第二天自己整理开学装备,希望能借此增加她

对新学期的新鲜感和期待感。

一通操作下来,女儿对开学这个话题的态度有了明显转变,可紧接着另外一个问题又摆在我面前。放假期间,女儿一直处于“散养”状态,她的专注度出现一定程度滑坡,为此,我特意翻出家中的拼图玩具,让她和爸爸进行比赛,看看谁能在更短的时

间内拼成。通过这种寓教于乐的方式,女儿的专注度提升了,状态也逐步走上正轨,基本克服了“开学综合征”。

在和女儿共同为新学期做准备的这个过程中,我发现孩子的适应能力远超大人的想象,作为家长,只需要给予他们适当的指导和助力,他们就会很快从假期模式切换回开学模式。

王女士 36岁 设计师

可提前一周让孩子收心克服“开学综合征”

我是一家工程设计院的设计师,丈夫是一家事业单位的员工,我们有一个男孩,13岁,上初一。今年的寒假放得早,但时间过得很快,一转眼寒假就要结束了,怎么克服孩子的“开学综合征”成了我和丈夫提前考虑的一个难题。

前几年,受疫情影响,孩子的学习以网课居多,“开学综合征”问题

并不明显。今年,开学时间早早确定,因为疫情防控政策调整,这个假期,孩子真是玩疯了。

放假伊始,孩子只用了5天时间就把各科寒假作业写完。除夕前,几乎每天都要出去,要么是去景区,要么是去打球,或者逛商场、购物、看电影,没有一天闲着。除夕后,孩子跟着我们一起走亲访友串门,给长辈拜

年、收红包,每天就是吃喝玩乐看电视,想着是春节,孩子确实很久没有这么放松过,我们也没有特别去管他。但我和丈夫盘算着,还是得让孩子提前一周收心,让他把书本拿出来复习,并预习下学期要学习的知识,逐步进入学习状态。

我们列出了开学倒计时7天计划,让孩子逐步进入学习状态;倒计时第7

天和第6天,每天上下午各学习一个半小时,复习为主;倒计时第5天和第4天,学习时间增加到每天上下午各2小时,预习为主;倒计时第3天,试着按学校作息时间适应一天。倒计时最后两天,孩子学习一天休息一天,通过时间的逐步增加,让孩子克服“开学综合征”,一开学就能进入学习状态。对于我们的计划,孩子也表示支持。

国家二级心理咨询师、门头沟区中等职业学校心理教师 冯丽伟

开学应避免“急刹车”,可用“缓冲期”主动应对

开学前,一些孩子容易出现紧张、焦虑、抗拒等不良心理状态,经过学校、家长的积极引导及孩子自主调节,会慢慢缓解并消失,但如果症状持续存在,可能对孩子健康造成影响。家长需要及时关注、了解孩子的情绪状态,通过正确的方法、乐观的态度引导孩子收心。建议家长在开学前规划出1-2周的“缓冲期”,减缓开学给孩子带来的心理冲击。

首先,应调整生物钟。开学前两周,可遵从与学校生活接近的作息时间表,按照平日上学时间起床、睡觉、学习、运动,有规律的作息会更快帮助孩子进入上学状态。家长要以身作则,最好陪着孩子一起执行作息制度。

其次,应适当规划新学期。家长可以和孩子共同通过“复盘”形式回

顾假期生活,看看哪些已完成,哪些尚未完成,最重要的是作业的完成情况。然后与孩子一起讨论,为新学期制定一个合理的目标和计划,让孩子在开学前给自己制定一个容易达到的小目标,完成后可以给自己小奖励。

第三,多进行情感交流。家长应坐下来与孩子耐心沟通,允许孩子表达内心的情绪和压力,对孩子的表达予以倾听和理解,留给孩子自我调整的空间,接纳他们的情绪。如果家长采用责备、命令、说教的方式与孩子沟通,孩子接收到的更多是家长不接纳的信号,可能会引发亲子冲突,甚至导致孩子出现极端行为。

另外,开学前可以鼓励孩子提前联系老师和同学,分享假期新鲜事和见闻,表达对彼此的想念和对新学期

的期待,把自己面临的问题、压力与朋友交流。还可以与好友相约一起去玩,让孩子在开学前有一个互动,积极主动与他人建立良好的人际关系,是对孩子的学习及生活的积极支持。

第四,可以创设开学仪式感。可以开一个家庭会议,邀请孩子来主持,不仅能让孩子感受到父母的尊重,还能帮助家长和孩子友好沟通;可以陪伴孩子购买心仪的文具,让孩子自己收拾和清理学习环境,整理书桌书架;学有余力的孩子可以预习新学期的课程,开学前一天准备好要穿的干净校服和书包,第二天出门前,对着镜子整理好仪容仪表,朝气蓬勃地走进学校。

第五,可多途径丰富生活。在假期末尾建议孩子多做些家务,借此锻

炼动手能力、自理能力和统筹规划能力。另外可以开展一些舒缓的运动,比如散步、慢跑等,或者做一些自己感兴趣的事,如听音乐、打篮球等,放松心情、舒缓焦虑。

第六,做好科学防护,增强免疫力。第一波新冠病毒感染高峰期虽然已过,但仍需面对新的变异株和再次感染的风险,返校后仍需继续做好科学防护,勤洗手、戴口罩、多通风、少聚集,通过正规渠道了解疫情相关信息,不信谣、不传谣、不恐慌,均衡饮食,加强锻炼,保证充足睡眠,维持良好心态,增强身心免疫力。

新学期将至,孩子和家长要共同努力,做好准备,以更主动的心态投入新的学习生活。

本报记者 任洁 张晶 马超