

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



情绪管理 目标制定 生活归位——

“开学综合症”，请走开！

■ 记者 周睿

帮孩子收心

先做好情绪管理

刚刚放长假进入紧张的学习状态，孩子在生理和心理上都会出现一系列不适应的状况，面对因开学焦虑而引发的孩子情绪的宣泄，家长应该怎样及时地接纳和疏导？商雪梅认为，家长要觉察孩子的情绪，看到孩子情绪背后的感受和需求，也要学会管理好自己的情绪。

商雪梅分享了一个案例：一位妈妈来找她做咨询，说开学前自己的孩子作业还没做完，她很焦虑，就提醒孩子赶快做作业，可孩子却认为妈妈不信任他，亲子矛盾由此产生。商雪梅分析，这对母子之间的交流其实都没有看到对方的感受。快开学了，孩子作业没做完，他自己的内心也是焦灼的，家长要看到孩子的这份焦虑。当孩子说“妈妈不信任他”时，家长可以蹲下来去觉察一下孩子的情绪，然后可以这样跟孩子说：“宝贝，妈妈能感受到你的委屈，你觉得妈妈没有相信你可以做好自我管理。可当我看到你还有那么多作业没做，也挺为你捏把汗的，因为我很爱你，不愿意看到你因为作业没有完成而被老师批评。我知道这么多作业要在短时间内完成，任务量很大，如果你需要妈妈的帮助，妈妈非常乐意。如果你确实无法完成，我们就一起来总结和面对当下的问题，一起去承担后果，避免这样的事情再次发生。”

当家长以这样的方式跟孩子说话，孩子就会感觉到他的情绪是被看见、被理解的。商雪梅说，孩子情绪不好的时候，家长需要处理的先是心情，然后才是事情。当家长对孩子的情绪有一分洞察力，能够看到孩子情绪背后的感受和需求，很多矛盾都是可以规避的。

“从慵懒的生活状态转变到规律的生活状态，这对孩子和家长来说都不是一件轻松的事情，家长要对孩子有同理心，同时也要有自信心，相信自己可以帮助孩子。”商雪梅说，避免“开学综合症”其实就是去应对一个比较焦虑、消极的情绪状态，当家长有了这样一种情绪的观察，才能看到孩子那些焦虑、暴躁行为背后的需求。

用一些有仪式感的方式来表达和处理情绪也是一种有效的途径，商雪梅的办法是开一个家庭会议。每个人把情绪背后的感受和需求表达出来，在这个过程中，家庭成员之间的支持和帮助会让孩子感受到，原来不是他一个人这么纠结，他可以从家人那里得到帮助。商雪梅提醒家长，家庭会议应该是家庭成员之间呈现问题，彼此赋能，彼此滋养的状态，切忌开展批斗会。

新学期，父母总会对孩子有新的期许，会给孩子制定一些新的目标。规避“开学综合症”，也可以用目标来收心。怎样制定目标呢？商雪梅给家长支招：家长要充分发挥示范作用，给孩子引导和赋能，帮助孩子合理规划可度量、可实现的、可实现的具体目标。

家长可以先给自己制定一个目标，并清晰地列出实现目标的具体计划和步骤，从而带动孩子来制订他的新学期计划。商雪梅说，制定目标一定要清晰、具体、可度量。比如，我在今年大概要读哪个方向的书籍，读多少本；我要参加哪一类的课程学习，学几门；学习了这些书籍和课程之后，我要达成一个什么样的成果……当目标可量化，我们便有了一个刻度来评判这个目标是否达成，也能及时体会到实现目标的喜悦和满足感。

“家长要明确，帮孩子定目标，不是给孩子一个目标。我们帮孩子定目标

寒假里，经过一个充满仪式感的春节，走亲访友等活动让孩子的生活规律被打破，商雪梅说，要避免“开学综合症”，让孩子慢慢回归一个相对稳定的生活状态也非常重要。

首先，是饮食和生活空间的归位。春节期间，大鱼大肉、高糖高脂的饮食对孩子的身体是不利的，那些高热量的食物本身就很容易让人产生焦虑的状态。开学后，家长要将孩子的饮食调整到清淡、健康的饮食结构。学习空间的整理也是重点，家长和孩子一起整理一下书桌、学习用品、学习资料等，其实也是一个心理整理的过程，物理空间的有序对心理空间的有序是有积极作用的。

其次，是生活状态的归位。商雪梅认为，生活状态的归位可以从家长每天回家做饭做起。当爸爸妈妈在家里做饭时，孩子在家里规律地吃饭，家里有饭菜的香味，还有饭桌上和谐、轻松的交谈，孩

合理规划新学期

让目标可度量、可实现

不能好高骛远，不是定一些非常宏大的目标，而是制定切合孩子实际的目标。”商雪梅说，当孩子定了一个远期目标时，家长要引导孩子把目标拉近，一起计划要实现这个目标，当下需要做哪些事情。比如，孩子要实现考哪所大学的目標，那么接下来每一年、每一月、每一周要做哪些准备，家长要和孩子一起做一个详细的、务实的规划，把需要做的事情量化出来，这个目标才会强而有力、可操作。

在制定目标的过程中，尊重孩子的身心发展规律也是很重要的。现在很多家长把焦点放在孩子的文化课学习目标上，商雪梅是很不赞同的，她认为，一个孩子的发展不仅是学业和分数，最终支持孩子走得长远的是他健全的人格、健康的身心、应对挫折的能力、对自我情绪的觉察和管理能力、与人交流和合作的能力，以及对一件事情的认知和

调整状态

让生活归位

人会更安心。孩子放学回家也可以帮着布置一下桌子，收拾一下碗筷，从中体会到家庭责任感。

再次，是爸爸妈妈教养责任的归位。对孩子心灵的支持一定要有爸爸妈妈的共同参与，爸爸在孩子的教养中不能缺位，这样才能很好地和孩子进行思想的交流和沟通。最优质的教育环境一定是爸爸妈妈都参与其中，且教育观念一致。

最后，是关系的归位。春节期间，一大家

一转眼，开学已经快两周了，你家孩子进入学习状态了吗？经历了一个多月的长假，不少孩子会陷入“开学综合症”，出现嗜睡、焦虑等情况。新学期，家长总盼着孩子有新气象，可一些孩子因为还没从假期的慵懒生活状态中调整过来，上课总是走神，不在状态，做作业拖拉，完成情况也不好……

开学季，家长如何帮助孩子顺利从“假期模式”过渡到“开学模式”，尽快进入学习状态？日前，四川省家庭教育研究会特聘专家商雪梅在成都市锦江区社区教育学院“灌锦讲堂·智慧家长云课堂”上给家长们分享了她的经验和方法。

解决问题的能力。

她跟家长们分享了自己儿子的故事：商雪梅的儿子上高三时，几次诊断考试成绩都在一本和二本之间徘徊，儿子有一点沮丧。这个时候，商雪梅没有给儿子定一个“你一定要考一本学校”的目标，而是和儿子一起分析他的成绩，一起制定了一个三级目标——第一级，考一所“985”的名校；第二级，考一所一般的一本院校；第三级，考一所二本院校，任何一级目标达成都是可以的。她告诉儿子，根据他的成绩，保底的目标已经稳妥了，接下来的时间，他所做的每一分努力都是在做加法。当儿子有了这样的心理建设后，每天都干劲十足地朝着目标努力着，高考时，儿子考出了他高中阶段最好的一次成绩，如愿以偿地进入了武汉大学。“当我们给孩子定目标时，切合实际，孩子才会感觉到有奔头，有希望。”商雪梅说。

陪孩子一起收收心

■ 管洪芬

“当当当……开学啦。”时间过得飞快，放假还仿佛就在昨天，眨眼居然假期已经结束。看着在客厅玩得不亦乐乎的儿子，我再一次向他发出“重要预警”：开学了，咱得收收心了。

儿子听着我的“当当当”，赶紧笑着跑来。这个寒假，这“当当当”几乎成了儿子的“专利”，起源是，上高中的女儿学业繁杂，每天都要看书、刷题，怕她太过疲惫，我总要求她每天午睡一小会儿。女儿怕睡过头，于是总会叮嘱弟弟到点记得叫醒她。8岁的儿子格外负责，每次一到点就会“当当当”模拟打铃声叫醒姐姐。

女儿在学习上是比较有自主性的，儿子则不同，毕竟年纪还小，过年期间又跟着我们忙着跑亲戚拜年，实在也静不下心来写作业，可眼看着开学在即，再不写作业怎么办？可能不能再懒懒散散地过下去了，我们必须提前帮他收收心。帮孩子收心，最基本的是先把老师布置的作业做完，在“预警”和作业的两面夹击下，让孩子对开学做好心理准备。

寒假虽比暑假短一些，可一点不耽误孩子和大人一起犯懒，于是，在合理安排孩子的寒假作业，让其查漏补缺，及时完成的同时，调整一家人的生物钟同等重要。冬天里，天气寒冷，每天睡个懒觉成了一家人的习惯，和孩子共同的假期里，一方面因为没了工作烦扰；另一方面又不用早起送孩子上学，我也是每天睡得晚了些。这样的生活习惯在假期里还好，精力跟不上的时候，可以想休息就休息，可上班后怎么办？等孩子开了学，需要工作和孩子两面兼顾，这种习惯肯定得改。而我的晚睡也间接在影响着孩子，想着这些，我和孩子约好，我们要恢复正常作息才行。

我想给孩子起一个好的示范作用，于是这几天我们都有严格按照我们约好的作息时间来安排，儿子的作业已经所剩不多，我们还把寒假里老师要求背的唐诗和课文又重新复习和背诵了起来，新学期的书本寒假前已经发了下来，我更是早早买来了书皮，和儿子一起合力完成了包书皮的工作，儿子还预习起了新知识。

闲暇时，我逗过儿子几遍：“要开学了，怕不怕？”儿子都会回我：“不怕。”想来是因为他已经把作业做好，学习用具备好，生物钟调好，一切准备就绪了，迎接开学不过是水到渠成的事。陪着孩子一起收收心，家长要尽力做好示范引领作用，避免大人孩子不同步的情况，以减少孩子因心灵落差带来的不适感。坚持做好这些以后，开学那天，儿子背着小书包高高兴兴地去学校了。

学会规划
做时间管理“小能手”

■ 丁玉宝

常有家长调侃，假期最后一天是用来考验孩子潜力的，一天之内可以制作5份手抄报、写6篇日记、完成N份练习卷……假期最后一天，成了不少学生狂补作业的高峰期。而刚结束开学前深夜赶作业的模式，又迎来开学后每天如期而至的日常作业，一些孩子做作业拖拉的现象还是没有改变。有心理专家认为，无论孩子是假期最后一天狂补作业，抑或日常做作业拖拉，都是孩子对学习焦虑的表现。让孩子从小学会时间管理，有助他们做到自律，减轻焦虑，避免恶性循环。

孩子做作业拖拉，可能有两方面的原因：一是磨磨蹭蹭，注意力不集中；二是理解能力跟不上，老师教了很多遍都不会。很多孩子爱磨蹭的根源在于对学习产生了焦虑，学习兴趣不足，知识学得不够扎实，做作业错误多，挫败感强，于是在未开始做作业前就把作业想象得很困难，产生畏难情绪。家长以责骂、恐吓的方式驱使孩子做作业，也会使孩子产生焦虑心理，因此更难下笔。

当孩子被焦虑心理所束缚，做事拖拉，会造成学习吃力甚至跟不上节奏的恶性循环。对比其他早早做完作业，有充足时间阅读拓宽知识面、发展兴趣爱好的孩子，随着时间推移，差距会越来越明显，落后的孩子容易产生自卑心理或其他不良情绪。

要让孩子改掉磨蹭的习惯，可以从学会管理和利用自己的时间着手。不同年龄段的孩子注意力可以集中的时间长短不同，培养孩子时间管理能力，家长首先要遵循孩子在不同年龄段有效注意力时长不一样的规律，再来帮助他们规划时间。

制定时间表是学习时间管理的重要途径，家长协助孩子制定时间表时，应注意在学习任务结束后给孩子留一大块自由活动时间。切忌不同学科的作业安排得密密麻麻，自由玩耍的时间见缝插针，这只会让孩子觉得完成作业后也没有时间玩，干脆一边做一边玩，注意力不集中导致效率低下。给孩子留一大块自由活动的空间，会让孩子更有动力“节省”时间，促使他们认真、高效地完成作业。

另外，家长需注意，“盯”着孩子做作业，会让孩子产生依赖，没有时间概念，缺乏独立完成作业的能力。家长陪伴孩子做作业时，不要做分散孩子注意力的事情，只需静静坐在孩子身边完成自己的工作，为孩子营造一个良好的学习氛围。

