家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

漫长的暑假即将结束，孩子们又将背起书包，重新走进校园，开始新学期的学习。可经过近两个月的假期，常有一些孩子不适应开学，不愿意上学，患上了“开学焦虑症”。

近日，一位学生给《中国青年报》写信说：老妈每天唠叨N遍，要开学了，你的暑假作业完成得怎么样了？一听到要开学了，我心里就非常抵触，一想到还有那么多作业和社会实践都没有完成，浑身就瑟瑟发抖起来，头皮发麻，浑身不舒服。有调查显示：“一听要开学就瑟瑟发抖”的情况还真不少。孩子们的“开学焦虑”为哪般？家长又该如何引导呢？

“开学焦虑”为哪般？

■ 李付春 郭元鹏

开学在即，孩子为何不愿意上学？

作为老师，在开学第一天，常常会发现这样两个现象：一个是在学校大门口，家长来送孩子，可孩子怎么都不愿意进校门。比如，一位我熟识的家长来送孩子，孩子不愿意下车，她抱下孩子，直接放到大门口，可孩子就是不进校门。孩子新学期应该读二年级了，我和家长递了个眼色，我伸手领过孩子，她转身就走。没想到，孩子“哇”一声哭着挣脱我，又跑去拽住了奶奶的衣襟儿。

另一个则是“开学第一课”，很难调动起学生的积极性。都说良好的开端是成功的一半，“开学第一课”的成功与否直接影响到学生“亲其师”的程度。因此，我备课很充分，讲课也是发挥得恰到好处。可无论我在讲台上怎么发挥，下面依旧是针落有声，总有学生不时看看窗外，或者摆弄着手中的笔，无精打采，仿佛人来了，却把灵魂丢在了家里，很多孩子刚到校就在盼着放学回家。

刚开学，孩子们总会有些不适应，这样的“开学焦虑”其实就是来源于暑假散漫的“后遗症”。假期松散的节奏和各种诱惑，把学生原来建立起的学习“动力定型”破坏了，“自我效能感”受到影响，一些孩子往往用拖延完成假期作业等方式来缓解焦虑，“一听要开学就瑟瑟发抖”也就不奇怪了。

暑期里，很多孩子被家长送去各类兴趣班，上午学绘画、下午练书法、晚上学舞蹈。难怪一些学生感叹：“放假比上学还累！”因此，对这类孩子，在开学前，家长应该让孩子“玩”几天，发泄一下，目的是让孩子身心真正得到休息。

还有一些孩子一放暑假，手机就成了他们朝夕相伴的“挚友”，躺在沙发上一玩就是两三个小时，不愿出门。爱玩是孩子的天性，可长期玩手机或者电脑游戏，孩子不仅容易患上“手机依赖症”，严重的还会出现心理障碍，产生焦躁情绪。因此，针对这类孩子，开学前收缴手机，限制他们玩电脑和看电视的时间尤其重要。家长要严格要求孩子，每天看电视或上网时间最多不能超过2小时。另外，选择孩子感兴趣的户外活动，走亲访友或者短期旅游等，都是帮助孩子调整的好办法。

而“开学第一课”上，一些孩子上课不专心，是患上了“生物钟紊乱”。由于暑假过度松散，作息时间不规律，也就造成了刚开学很多孩子精力不集中，无法聚精会神听讲，甚至昏昏欲睡。据往年的经验，这种现象常常会持续一周左右。家长不需要太多担心，开学前一周，按照放假前的作息时间表，强化训练，孩子紊乱的生物钟很快会调试过来。

综合施策，缓解“开学焦虑”

轻松的假期即将结束，紧张的学习生活又要开始，孩子们有焦虑心理是可以理解的。对于“开学焦虑”，家长不要一味地埋怨孩子，也不能只靠孩子自己克服，还需要和孩子共同化解，避免贻误他们开学后的正常学习生活。

如何综合施策化解孩子的“开学焦虑”？作为家长，需要理解孩子，包容孩子，尤其是低年级的孩子，心智还不成熟，不能正确面对“学习的苦”，一说学习就“鸡飞狗跳”是普遍现象。家长需要多与孩子交流，把孩子当朋友，而不是居高临下，觉得孩子必须听自己的。面对有“开学焦虑”的孩子，家长需要多些耐心，不能做一个“唠叨的妈妈”“废话的爸爸”，不能用逼问的口气给孩子制造心理压力，如此只会加剧孩子的焦虑。

作为学校，则需要给孩子的“暑期心理过渡”一个缓冲的时间。例如，上好“开学第一课”。“开学第一课”一定要是轻轻松松的，要是兴趣盎然的，让孩子有一个适应的时间段，尽可能帮助孩子调整好心理状态。对于表现好的孩子要表扬，对于表现不那么好的孩子也不能一味责罚，甚至挖苦。语言的伤害对于孩子来说是最大的。老师需要多给孩子心理成长的空间，开学后的学习强度需要循序渐进的过程，让孩子感到学校是温暖的，是快乐的，用教学方式的创新化解“劳累的课堂”的传统模样，从而把“恐惧假期结束”变成“思念在校的日子”。

而对于孩子而言，则需要引导他们正确地认知学习的性质和概念。一些学生，尤其是低年级学生认识不到学习是自己的事，不是“为家长学”“为老师学”，“错误的学习心理”导致了他们的“开学焦虑”。因此，家长要引导孩子正确认知学习的意义，树立正确的人生观、价值观，孩子便能努力向上，也能远离焦虑。

TIPS

远离“开学焦虑”，这份锦囊请收好！

制定新学期的计划和目标

随着新学期的到来，新的学习任务，需要一个新的学习计划来支撑，制定新的学习计划，与父母一起讨论，能更快适应新学期的学习生活。

开展适当运动

开学季来临，不妨参加一些体育锻炼，找到一些志同道合的同学一起打打球，跑跑步，增强体魄，提高团队意识；也可以和父母进行一些亲子运动，增进亲子之间的沟通和交流。体育锻炼不仅能强身健体，让我们以最好的身体状况迎接新学期，还能赶走不良的情绪。

循序渐进地学习

开学前，别给自己太多压力。在完成暑假作业的基础上，可以复习上学期的内容，以及预习下学期的课程，循序渐进地进入学习状态。

积极的心理暗示

家长可以与孩子一起聊聊学校里的趣事，让他们对上学有所憧憬。选择孩子感兴趣的话题交流，多鼓励孩子，给予孩子积极的心理暗示。还可以和孩子一起准备开学需要的学习用品，一起购置学习工具书等，督促孩子把注意力转移到学习上来。

本版图片均为资料图片

每一次历练都是一种成长

■ 庄伟

“咱们聊咱们的，让她们自己去解决吧。”

“对，咱们不去关注她们，装作没看到吧。”

……

“妈妈，你看，我们又在一起玩了，其实没什么的。”女儿边说边拉着小朋友的手，笑着跑远了，我们这几个妈妈相互对视了一下，也笑了。

暑假里，我也被5岁半的女儿带到了广场上。每天晚上7点多，忙碌一天的大人们带着娃心照不宣地聚到了这里，先是两个小伙伴，后来三个好朋友，再后来四五个同龄的小朋友相继加入到这个伙伴行列中来。

最初孩子们是开心的，可两晚上过后，女孩子之间的“小摩擦”就崭露头角，一会儿她不带她玩，一会儿她又拿了她的玩具。刚开始，我们这些大人手忙脚乱地帮忙解决矛盾，但好景不长，过两天，又会有新的问题出现。依据存在的问题，我们先统一购买了玩具，做到人手一份，这样孩子们就不会因玩具而发生不愉快，对于一些稍微大点的玩具做到具体分工，大家排队逐一参与，这样的安排总算安稳了一段时间。

这几天，小伙伴相继又多了一些，原有的玩具无法人手一份，原有的问题又再次出现。面对这种情况，我们几个妈妈先是教育孩子学会分享与合作，后来，我们干脆把问题抛给她们自己——你准备怎么办？你可以怎么办？几次过后，没想到娃们竟然自己解决了问题，这会儿还眼含热泪，转眼间，又蹦又跳，更没想到的是，今晚，他们竟然学会了组织集体活动。恩颂邀请大家坐在一起自我介绍，一茗用歌声介绍自己，若晗背起了《笠翁对韵》，子畅的《弟子规》背得朗朗上口，一个两岁半的娃嘴里唱着《孤勇者》，大家边拍手拍唱，那瞬间惹得广场周围好多人驻足、拍照，此刻，友善之花开在了每个人的心中。

每一个人都是独立的个体，孩子也是。随着孩子年龄的增长，他的独立思想、人格会更加凸显，而有时候我们总是觉得孩子太小，这要管，那也要帮忙，我们就好像是棵大树，孩子只管躲在大树下乘凉就可以了。可孩子慢慢长大后，这棵幼苗即使长成了参天大树，当风雨来临的时候还是会飘摇左右，甚至会被拦腰损伤，这时候再想加点挫折帮助孩子成长为时已晚。这就像是手里的沙子，抓得越紧时，沙子就会快速地从手缝里漏下，当你再摊开手时会发现，那么拼命想守住的沙子已所剩无几。

所以，请学会适当放手吧，当孩子能自己吃饭时，就不要怕他撒落一地的食物，这是锻炼的最佳时机；当孩子能给我们倒杯水时，不妨接受他的关爱，这会让他找到成就感，懂得责任担当；当孩子因挫折而哭泣时，来个拥抱，给他时间去接受和解决……每一次经历，都是一笔人生财富；每一次历练，都是一种成长。

永远有多远

■ 罗本帅

陌陌是幼儿园大班的小朋友，可爱的圆圆脸蛋，一双大大的丹凤眼忽闪忽闪的，机灵聪明。

陌陌的父母很勤劳，因此总是很忙。她爸爸在街头摆了个修自行车的铺子，起早贪黑，收入不错；妈妈是一家外贸针织服装企业的挡车工，夫妻俩很少有时间能够坐下来陪女儿说说话，更没有耐心回答女儿那些在他们看来没头没脑、稀奇古怪的问题。很多时候，夫妻俩总是把问题当球踢给我这个邻居：“去，问隔壁大爸爸去，他是老师！”

这可把我这个“老师”给害惨了，有道是：一个孩子的问题十个大人也架不住。陌陌天生好奇心特别强，你永远弄不懂她的小脑袋里藏着多少个问号，什么时候会冒出来。她每天来我家的趟数一般不少于5次，往往人还没进门，脆生生的童音先甜甜地飘过来：“大爸爸……”一时间，家里便只剩她山麻雀似的清音和嗒嗒的走路声了。

说实在的，有段时间，我一听到她的声音就紧张，就犯窘，甚至有几分烦。倒不是不愿意做她的老师，面对陌陌那源源不断、花样奇多的问题，我真有些穷于应付、疲于回答了。幸好我还有“两大法宝”可对付。一是我那比陌陌大4岁的儿子：有时候，孩子的问题，让孩子去解答可能比成年人更适合，更讨巧。诸如“天上有多少星星”“爸爸为什么是男的，妈妈为什么是女的；女的为什么不能当爸爸，男的为什么不能当妈妈”之类。第一个问题，儿子的回答是：“自己数去！”“一、二、三、四……数也数不清……”陌陌嘟囔道。“这就对了，天上星星本来就数不清的。”瞧，儿子是不是比我更适合当陌陌的老师？第二个问题，儿子回答得更干脆：“爸爸就是男的，妈妈就是女的。你怎么这么笨！”

至于第二法宝，就是书。

那天我刚在写字台前坐下，陌陌就闯进来：“大爸爸，你知道——永远有多远？”这个鬼精灵，居然学会用激将法了。可这回她再激将也没用，我被问住了。这样一个纯粹文字游戏式的问题，居然从一个6岁孩子的口中冒出来，我该如何作答？陌陌告诉我，这问题是从老师那里听来的，她问过老师、爸爸、妈妈，都说不知道。我说我也不知道，我不想在一个孩子面前不懂装懂。那部同名小说我还没来得及看，纵然看了，相信对解开眼前这个问题也不会有任何作用。我向陌陌摊牌：“对于这个世界，大爸爸其实差不多跟陌陌一样无知，也有许多回答不了的问题，解不开的谜。所以大爸爸每天都要抽一些时间看书，一直看下去。陌陌长大了也要看很多很多的书，解很多很多的谜。……”

陌陌默默地看着我，清澈的眸子里闪着光亮。她突然跑到我的书橱前，嘴里喃喃着：“大爸爸有这么这么多的书，陌陌也要有这么这么多的书，我要让妈妈去买。……”

就这样，一个让我陷入窘迫境地的棘手难题，竟让自己无意中提到的书籍给解了围。打那以后，一切都变简单了，每次陌陌来，我不是把她支给儿子，就是让她去看书，“所有的答案都在书上写着呢。”陌陌很听话，并且很快入了“迷”，一本书在她手里反反复复翻着，没有半小时“看”不下来。你不可能知道她看懂多少，但必须承认，她看得很有味，很像那么回事儿。

记得曾经有一位作家说过，老鼠在书库里呆得久了，鼠眼里竟也有了几分儒雅之气。话虽不免有几分夸张，道理却摆在那里：环境能改变人。不管你从事什么工作，多么紧张繁忙，有没有时间看书，在家里添置一些书，营造一分书香氛围总是好的。只要是健康的、有益的书，多多益善。也许你或你的孩子不能因此变得儒雅．然而让孩子从小接受书籍的熏陶和精神的营养，也算是一种智力投资。

给孩子置一架书，如何？