

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

击退开学综合征 开启快乐新学期

■ 本报记者 王淦霖

“假期限定”坏习惯缠上开学季 “收心之战”急需“解方”

晚上10点,园园(化名)房间的台灯依然亮着。她紧紧握着手机,手指不时快速向上滑动,屏幕里的短视频不停切换。妈妈第二次敲门提醒:“园园,该放下手机睡觉了,明天还要早起呢!”园园应付道:“看完这个视频就睡觉。”

第二天清晨7点,闹钟响了3遍,园园还在呼呼大睡,妈妈掀开被子:“再不起床,上学要迟到了!”园园抱怨“上学太让人烦躁了”,终于起床,不过早饭只吃了几口就匆匆出门。

下午放学回家写作业时,园园一会儿玩玩具,一会儿去喝水,半小时就能完成的作业花了两小时才做好。妈妈忍不住发了脾气,园园烦躁地摔笔以示不满。

如何帮助孩子减轻电子产品依赖,改掉拖延、晚睡及赖床的坏习惯,尽快适应开学节奏?许多家长都急需一份专业指导。

老师显然见惯了这些场面,无奈地对记者表示,开学前,一些家庭没做、不会做收心工作,或者做得不科学,五花八门的“开学烦恼”让孩子们叫苦不迭;压力传递到校园,老师也头疼不已,当务之急就是赶快和家长沟通,为收心工作“补课”。

记者在成都市青羊区某小学附近对十余名家长进行随机采访,询问他们在开学前和孩子一起进行了怎样的收心工作时,得到的答案耐人寻味。

以家长徐女士为代表的妈妈群体,似乎比爸爸群体更担忧孩子是否能够顺利度过开学第一周、第一个月的调节期,她说:“我从育儿公众号上学到了不少帮助孩子收心的技巧,但因制宜才是最重要的。网上的‘招’对我家大女儿就很有用,对上二年级的小儿子没用,班主任老

师已经和我沟通他在课堂上睡觉的情况。”

一位周先生听闻徐女士的讲述,用“嘿嘿嘿”的笑声表达了自己的观点,对记者吐苦水:“这收心工作对家长要求太高,我们上班哪有时间盯细节呀?家长要学会放手呀!”他认为收心工作的关键在学校里、在老师手上,“让孩子跟着集体适应几天,老师多带带、多教教,氛围一来,找回状态,影响不大”。

在采访中,记者还特别询问了隔辈带娃的老人,他们似乎并不清楚“收心工作”具体包括哪些方面,坦言开学前会抓一下孩子准时睡觉、做完作业的主要矛盾,其他并没有特别之处。不过,他们在听到“读了3天书就肚子痛了3天”的“笑话”时,一针见血地指出:“就是不想读书!打一顿就好了!”

当烦躁情绪蔓延到课堂 家校协同 积极应对

开学综合征本身并不是一种心理疾病,如果有老师和家长的积极引导,配合孩子的自主调节,很快就能消失。巴中市巴州区第四小学教师索华玲有30年班主任工作经验,亲历了一代代孩子从假期松弛状态回归校园规律生活的过程,为缓解开学季的教育焦虑提供了可行的建议。

以园园为代表的孩子戒不掉“电子瘾”,索华玲认为其本质是习惯与注意力的管理问题。“戒断”和“控制”管理应该在开学前半个月就实施并完成,“为什么开学了,家长仍管不住呢?其实还是方法不对,许多家长只是收了手机,收效甚微。”据她多年的观察,最有效的方法是“渐进式减少”与“替代性活动”双管齐下,“进入新学期,还有此烦恼的家长,需要赶快与孩子一起制定《家庭屏幕使用公约》,逐天、逐次降低使用频次的同时,引入‘家庭读书会’等有趣的非电子活动来填补这些时间空白。”

而孩子们的拖延症就更加普遍了,只是在开学综合征的“加持”下尤为让人烦躁。拖延症往往源于目标模糊和畏难情绪,很可能持续大半个学期。“一方面是调整

作息时间,另一方面是做好自我管理引导。”索华玲说,“这些年来,我深切体会到家长的焦虑往往源于对孩子适应能力的低估。他们往往忽视了孩子自身拥有的调节潜能,与其不断催促唠叨,不如把握开学‘黄金周’,与孩子共同制订一份开学计划,让孩子参与决策过程。”

事实上,开学综合征除了让家长头疼,部分老师尤其是新手老师也对此颇为担忧。

语文老师黄老师还记得开学第一天的语文课上,皓皓(化名)像是停留在暑假的“惯性”中,眼神茫然地盯着黑板,手指转着铅笔,连课本都没有打开。直到黄老师走到身边,轻轻敲了下课桌,他才回过神来。在黄老师提问后,同学们纷纷举手,可皓皓却半天没反应,黄老师鼓励道:“皓皓,试着说出你的看法,错了也没关系。”没想到这句话像是踩到了皓皓的“雷点”,他烦躁地说:“我不会,不要问我了!”

皓皓显然还没有进入新学期的学习状态,但他不是个例。面对无法在课堂上集中精力,对老师的指令麻木、情绪波动大的学生,黄老师也迫切需要一份科学指

南来改变局面。

面对开学综合征,老人家提议“打一针就好”,家长认为交给老师就能解决,都不是科学的处理方式;开学综合征具有应激性,如果老师抱着“等一段时间也能化解”的态度,也是极其不负责任的做法。

德阳市庐山路小学教师唐木华曾获评“德阳市优秀班主任”,对班级的新学期管理颇有心得。她指出,如果不能及时、科学地对开学综合征反应较为严重的学生进行干预,很容易导致学生厌学、辍学情绪的产生,甚至发展为适应障碍等心理疾病,对学生未来学习状态产生严重的不良影响。“面对课堂上精神涣散的学生,教师的首要任务是建立安全、信任的师生关系。”唐木华分享经验,若学生持续状态低落,教师需课后主动沟通,且尽量选择私下场合,以关怀而非责备的态度,耐心了解学生是否存在睡眠不足、人际困扰或家庭变动等原因。“这既是关怀,也是关键诊断。倘若问题超出教育范围,应及时联合家长与心理教师,共同构建支持网络,帮助学生逐步回归正轨。”她呼吁班主任一定要从思想上、态度上认真对待孩子的消极表现。



这几天,只要放学时间在学校周围走上一圈,准能听到不少这样的请求——

“爸爸,老师今天没布置作业,那能玩游戏机吗?”

“妈妈,明天能给我请假吗?我肚子疼,只想躺在床上睡一整天!”

“爷爷,别带我去上兴趣班好吗?我想回家看动画片。”

.....

每当开学季到来,不少中小学生会都会“不约而同”地头痛、肚子痛、记忆力下降、食欲缺乏,甚至有人到医院就诊也查不出所以然——这些在假期结束、新学期伊始的阶段,各种各样的不适症状大概率就是“传说中”的开学综合征了。

听着孩子们“吐槽”新学期的各种不适,家长们只能捂着额头长叹一声,后悔不已地说道:“唉,应该早点做‘收心工作’的!”

别着急,“七羊补牢,为时不晚”!开学有烦恼并不可怕,抓出制造焦虑的矛盾点,趁着开学第一个月的关键期进行科学引导,能有效帮助青少年适应新的学习和生活节奏。日前,记者采访了多位资深班主任与教育专家,为家长和教师送上击退开学综合征的科学建议。

科学“治疗”开学综合征 缓解焦虑 找回快乐

面对开学第一个月出现频率极高的教育焦虑,此时开展收心工作仍为时不晚。“但家长们,你们真的做对了吗?”成都师范学院副教授、成都市家庭教育促进会副会长徐爱斌围绕收心的本质与目标、把握收心的平衡、筑牢习惯根基3个方面,给出了专业建议。

“收心不是生硬切断假期状态,其核心在于实现从‘外部约束’向‘内在驱动’的平稳过渡。”徐爱斌谈到,收心的目的是通过积极的心理调适和习惯重建,帮助孩子主动恢复学习节奏、提升自我管理能力,这个过程需要家校协同、共同发力。

具体做法上,徐爱斌给出了详细的建议:其一,建立共情沟通,凝聚共识。开学初期,家长可以和孩子开展一次坦诚的“开学谈心”,关注孩子在假期中的收获与对新学期的期待;教师则可通过班会等形式组织“假期分享与新学期愿景”活动,鼓励学生自愿交流,增强归属感,缓解焦虑情绪。其二,设定可行目标,积累成就感。协助孩子制定

具体、可衡量的小目标,如“每周多完成一项作业”;每达成一个目标,及时给予肯定,帮助孩子巩固“我能行”的积极信念。其三,赋予自主空间,提升管理能力。在基本规则框架下,允许孩子自主安排学习与休闲时间,家长适度提醒,还可借助“时间饼图”“任务清单”等工具,帮助孩子直观规划每日事项,逐步强化其责任意识和主动性。

解决了家庭里的矛盾之后,学校里的教育“危机”其实也就迎刃而解了。

唐木华对此赞同观点,她认为,家长要对孩子的自主能力与内在动力建立足够的信任,让孩子有“底气”来到校园。她进一步提供建议:家庭会议是重要的沟通形式,一家人围坐一起聊聊成长与未来,应以轻松开放的氛围切入话题,鼓励孩子表达感受,例如通过分享假期中最开心的事和内心遗憾,帮助孩子在心理上完成对假期的告别,自然迎接新节奏;还可以与孩子一起列出未完成的事项和开学待办事项,引导孩子对任务进行排序、预估执行时间;同时,还应该鼓励孩

子自己书写并签名,增强承诺感。“家长应主动询问孩子希望以何种方式提供支持,例如‘你希望我们提醒你还是在陪着你’,从催促者转变为支持者,逐步培养孩子的自主和责任意识。”唐木华说。

在徐爱斌看来,收心不是为了“收走快乐”,而是为了“收获成长”。家长和教师不应是监督者,更应是陪伴者和引导者。通过科学的方法与温暖的支持,帮助孩子真正实现“收心”,从而“开心”学习、“安心”成长。

开学综合征确实可以通过时间“自愈”,但要想更加科学地开展教育活动,提升班级活力和学生个人素质,家长和教师都需要“提携”孩子们一把。当孩子对校园心生向往,主动拥抱课堂,教育的快乐就回来了。

注重规则和自由的平衡 正向激励 张弛有度

意思”,要么走神,要么打乱上课节奏。

家长怕孩子落后,在假期提前教学,老师面对不专心的学生难以推进课堂,这是家长和教师共有的开学焦虑。家校如何协同合作打败学习焦虑?家长和教师都需要一份专业指导。

在记者的采访中,不少家长都认为孩子提前学习是件好事,这样的孩子是“别人的孩子”,他们羡慕不已。索华玲非常理解这部分家长群体的想法,但她见过太多比孩子还着急、比老师节奏还快的家长不顾教育规律和孩子意愿,强行“拔苗助长”,却不是每个孩子都能跟上趟,“不进则退”的情况不是少数。因此,她希望家长能明白小学阶段孩子的第一目标并不是

高分。

在索华玲看来,观察孩子的情绪状态比关注成绩更重要。“一开学,孩子们就开始面对新知识的学习压力,可能会出现焦虑或者受挫的情绪。”秉持“教育需有静待花开的耐心”这一理念,索华玲提醒家长,无需通过假期提前教学,避免孩子学习“掉队”,更重要的是聚焦关键能力的培养,让好习惯在新学期的学习中发挥四两拨千斤的作用,跟上老师的节奏;教师则可借助课堂互动激发学生兴趣,索华玲还建议教师:“更多的耐心和理解对待每一位家长的教育焦虑,以专业的知识引导家长,以真诚的态度与家长沟通,共同成为孩子成长路上的守护者。”



本版图片均为资料图片

换一种视角 迎接新的成长 家校社齐心为 “不完美小孩”兜底

本报讯(记者 马晓冰)“犯错一定是一件糟糕的事吗?”“玩游戏带来的都是负面影响吗?”“喜欢‘二次元’等于不务正业或‘非主流’吗?”……开学之际,在四川大学华西医院心理卫生中心主办的“多彩蜗牛开学季心理健康共创营”系列活动中,青少年、家长、大学生志愿者、社会工作者以及来自科技、文化等领域的专业人士80余人共同思考、探讨这些问题。通过多种形式的互动体验,他们发现:“犯错”也是一种有益的人生体验,越害怕犯错往往越无法对抗挫折,换种视角看待那些“消极”的事物,或许能迎来新的成长。

“成长的道路上每个人都会犯错,我们都是不完美的孩子。”伴着《破晓之茧,向光而舞》《勇敢放手去做》等原创歌曲的旋律,音乐创作者侯君道、张晨曦之、曹莉与现场参与者分享歌曲的创作背景以及心路历程:“这些歌曲正是写给曾经因为害怕犯错而踟躇不前的我们。”在创作者与音乐教师的带领下,大家一起学唱歌曲,感受歌词中传达出的温暖力量——从失败、错误中汲取智慧、总结经验,“犯错”也可以变成送给自己的“礼物”。

敞开心扉,真诚交流,现场家长也与孩子分享自己曾“走过的弯路”,他们跨越“代沟”分组讨论,在“犯错贴纸”上记录下那些“令人有所收获的教训”,最终集合为一个故事合集。在讲述故事的过程中,他们不再害怕犯错,亲子关系也随之拉近。

如何支持青少年健康成长?游戏、动漫与Cosplay(角色扮演)能否正向赋能?以“游戏融入生活”为主题,参与者们展开了探讨,家长与来自教育、心理、动漫、桌游及博物馆等领域的相关从业者深度对话,分别从“游戏生活化”“动漫治愈力”“Cosplay角色赋能”三个角度凝聚共识。

家长普遍担心孩子面对电子游戏的“诱惑”,没有足够的自制力,从而会影响学业发展、健康生活。可“一刀切”的禁止真的可行吗?探讨中,参与者得出结论:适量、适度的游戏不是“电子鸦片”,而是青少年认知世界、练习社会化的天然语言,对青少年使用电子产品的管理“堵不如疏”,家长与教师不妨先从“懂游戏”做起,了解游戏的玩法与规则,“成瘾”背后的心理机制,再“巧用游戏”,将其作为“益智工具”,和孩子一起建立合理的使用规则,用走进孩子内心的方式转化游戏带来的负面影响。

对于深受儿童青少年喜爱与追捧的“二次元文化”,参与者发现,换一个视角看待它们,或许能通过“二次元”促成孩子的“二次成长”。“动漫与Cosplay可以为青少年提供一个有效的心理缓冲地带。”四川大学华西医院心理卫生中心张骏课题组心理咨询师魏琳宇通过分享案例向家长科普,“喜欢‘角色扮演’并不一定意味着孩子会混淆虚拟与现实,它也可能是孩子寻求心灵疗愈、进行社交、获得自信与满足感的一种途径。即使它是很多人眼中的小众爱好,也值得被不带偏见地尊重。”

学校与社会组织可以共建“游戏+疗愈+创造”实验场,为青少年提供安全试错、情绪疗愈与创意表达的成长空间。西南民族大学艺术学院动画系教师黄艺讲述了自己10年来带领小学生用剪纸、黏土拍摄定格动画的课程成果,她发现,即便是存在注意力缺陷的孩子,也能在这种“自编自导自演”的活动中,保持两小时以上高度专注,实现“疗愈式学习”。

当活动进入“科幻共创未来美好世界”环节,参与者在“现实问题大爆炸”墙上写下自己的困扰与难题,120余条“问题字条”涵盖了复学焦虑、亲子冲突、学业恐惧等方面问题。不过,他们决定不再因为现实困扰的存在而焦虑,转而去寻找积极的解决办法。通过头脑风暴,参与者们展开天马行空的想象,互相出谋划策,得出了不少“创意方案”,如情绪低落时的“AI音乐疗愈舱”、促成家庭中“非暴力沟通”的“亲子情绪翻译器”,鼓励将休学经历转化为社会实践的“失败学分”制度等等。

学会换一种视角看待生活中的失败、阻碍,用更积极的心态去拥抱未来的可能性,对待人生的态度也应如此。四川大学华西医院心理卫生中心主任刘坤强指出:“对于部分处在‘心理困境’中的青少年而言,抑郁、休学不是终点,而是一次‘人生系统’的重启。在临床中,我们越来越意识到,家校社共同营造的‘环境容错率’对孩子能否顺利复学起着至关重要的作用。而当医学、教育、科技、文化在同一时空共振,将为青少年提供比药物更持久的‘社会处方’。”