

# 要开学了 该收心啦

## 拒绝『开学恐惧症』从今天开始

“开学恐惧症”是一种常见的心理障碍,主要诱因是“开学”,有这种心理问题的学生会觉得开学后要面对学业压力,每天都不能像假期中那样睡懒觉,不得不早起床上学,从而对学校生活产生焦虑和恐惧。对大多数人而言,重返校园后一段时间将重新适应学校的作息生活,“开学恐惧症”将很快翻过去,但由于升学压力、人际关系不好、平时在学校不开心等问题对学校有严重恐惧或者厌恶的学生则更容易成为“开学恐惧症”的易发群体,如果长期得不到调整,不仅使学生在开学之初不顺利,并有可能影响长期心理健康,最终影响学习生活。

在开学前,家长应及时纠正孩子的生活习惯。比如在开学前一个星期到了晚上十点半家里断网断游戏,督促孩子早点睡觉,第二天七点八点又把孩子叫起来,这样一个星期下来孩子将不再为即将开学而感到烦恼,相比之下会很快适应正常的学校生活时间。对于儿童的家长而言,由于儿童自制能力较差,所以家长应在即将开学时督促孩子做作业,把心放在学业上,有必要时还应适当留在家里,检查孩子作业与督促孩子学习。

在即将到来的“开学潮”中,最受关注的无疑是刚进入求学新阶段的新生。

其实,无论是进入小学、初中,还是进入大学,学生、家长都应做适当的准备。对于即将上小学的儿童因为年龄小、过去没有做过学生,开学后升入小学要面对学校的种种要求和约束能否适应则成为了家长非常担心的事。为了让孩子们顺利地适应学生生活,家长可以提前训练孩子的学习能力和独立生活能力,尤其对准备寄宿的孩子而言更重要。对于胆小不合群的孩子而言,要让他们学会与同学交往并提高心理承受能力。对于霸道的孩子而言,要教育他们学会分享。

对于即将升入初中的学生,应做好准备,为了更好地适应新环境,不仅在今后的学习中调整自己的学习方式,更要重视人际关系和生理上的重大变化,准初中生要意识到,进入初中等于进入了新的里程碑,过去小学阶段无论成绩好坏,升入初中后由于所学的内容不同都将面对一个新的开始。不少高中生在开学后将面临初次住校,培养生活自理能力极为重要。

大学生则应该对自己所学的专业做出适当准备,如准备相关书籍等,最后在开学前一周如果要远离本地去外地求学则要列好行李清单。

从现在起,即将面临新学年的你将心理身体准备好了,开学恐惧症将远离你;如果你是个开朗而渴望友情的人,开学后平时可以更多地和同学在一起那又何尝不是一件快乐的事?对于升入新求学阶段的人,从心理上准备好了,要住校的也准备好了行囊离开家中,后面即使遇到种种不顺但开头已经成功了一半,你会发现“开学恐惧症”只是纸老虎,开学其实也是值得高兴的。

(王奕姗)



## 家长必做的九件事

一、恢复上学的作息时间,调整好生物钟。

很多孩子在假期里由于比较放松,自主时间较多,生物钟全部被打乱。在开学前一周,家长一定要督促孩子执行上学的作息时间。当然,这是一个逐渐习惯的过程,刚开始一两天比较困难,家长可以和孩子商量,采取孩子乐意接受的办法,比如,让孩子自己定好小闹钟,效果会好些。合理的作息时间是孩子尽快适应新学习生活的良好开端。

二、恢复体力,适当锻炼身体。

由于暑期天气炎热,很多孩子总是闷在家里,相对来说户外锻炼较少。新的学年开始了,如果孩子没有一个强健的体魄,加上心理上的紧张、学习上的压力、生活上的快节奏,开学初,有些孩子的身体就会闹一些小毛病。家长一定要督促孩子进行适当的体育锻炼,确保孩子以饱满的精神状态和健康的身体投入到新的学期。

三、限制孩子看电视、玩网络游戏的时间。

父母可以给孩子定出一天的大致活动事项,下班后一定要督促检查,并及时鼓励。晚饭后,可以陪孩子到公园散散步,进行亲子之间的交流。如果孩子执行较好,一定要表扬,即使孩子只执行了一两项,也要多表扬少批评,孩子在父母的表扬和激励中会逐渐超越自我。

四、茶余饭后,多与孩子聊聊学校里的趣事,唤起孩子在学校的美好回忆。

有的同学可能一假期也没有来往,提起往事,孩子会渴望见到同学,在潜意识里就会滋生一种对学校生活的向往。

五、有条件的可利用班级QQ群,让孩子找到归属感。

现在,很多中高年级的孩子都自发建立了班级的QQ群,为了和学生便于交流沟通,很多责任心强、有经验的老师也加入其中。家长可允许孩子抽出一定的时间到群上和老师、同学聊聊,加深了解,增进感情。

六、家长和孩子再回过头来对上学期的学习状况进行大致分析,让孩子看到优势,弥补不足。

这项工作的目的重在激励,多进行纵向比较,让孩子看到自己的进步,同时信心百倍地进入新的学期。

七、父母和孩子一起制订计划,让孩子带着明确的目标进入新学期。

家长在制订目标时,不要只关注学习成绩,要着眼于孩子的全面发展。

八、父母可以和孩子共读一些书籍,为孩子新的学习注入精神动力。

在阅读的过程中,孩子浮躁的心也会沉静下来。低年级的孩子,家长可以给孩子讲故事。

九、督促孩子认真检查假期作业,陪孩子选购学习用品。

## 开学前上堂“收心课”

漫长的暑假生活即将结束,看着儿子依旧散漫的样子,我不觉有些忧虑:即将到来的新学期,儿子能在短时间内适应吗?去年暑期后开学之初,儿子晚上睡不着,早晨起不来,上课注意力不集中,即便是课间操,他也有气无力。

为了不让“悲剧”重演,今年开学前一周,我准备给儿子上一堂“收心课”,具体从五个方面入手:一是调整孩子作息时间,与他上学的时间保持一致。比如不再让他晚上长时间看电视、玩游戏等,让他从无拘无束的假期生活中走出来;二是引导孩子制定新学期学习计划。这个计划最好让孩子自己制定,孩子的“地盘”还得他自己“做主”,根据孩子的实际情况,家长适时引导一下即可,这样孩子开学后就会全心投入到实现“计划”的学习中去;三是尽量不再安排孩子的“户外活动”。比如走亲戚、外地旅游或一些娱乐活动,让其心早日“静”下来,以免开学后还沉浸在那些活动中;四是督促孩子搞好复习,在检查暑假作业的同时,回顾一下上学期的知识。另外还需引导孩子阅读一些与学习相关的书籍,使其早日进入“学习”状态;五是注意孩子饮食,一日三餐科学安排,对孩子的身体及新学期的学习非常重要。比如假期孩子有时玩得晚了,第二天就会什么时候起床什么时候吃饭,这个习惯一定要改,不然开学后会极大影响孩子的精神状态。

(李爱华)

