

# 五招帮孩子克服“开学综合征”



“开学综合征”，又叫“开学恐惧症”、“假期综合征”，是指出现在假期结束之后开学之始，中小學生所表现出的一种明显的不适应新学期学习生活的非器质性的病态表现。表现为精力不集中、害怕上学、急躁等。寒假即将结束，对于广大中小學生来说，应该进入调整和准备状态。那么，如何以良好的精神状态迎接新学期呢？专家给出了五点建议。

## 一、安排时间温故而知新

利用最后一周时间，完成寒假作业，并复习上学期的知识要点。很多中小學生常常到开学最后一两天才想起要做作业，临时抱佛脚地做功课，不仅身心俱疲，也使寒假作业的质量严重滑坡。因此，专家认为，学生应该在最后一周每天合理安排时间，把没有做完的功课完成。同时由于休

息了一个寒假，可能对上学期知识有所遗忘，因此不妨安排一定时间，回顾上个学期的知识要点，如英语单词、数学公式等……在新学期里才能“温故而知新”。假期的最后一周，尽量避免参加长途旅游和参与刺激的活动；严格控制玩游戏机、上网的时间，让心情慢慢平静下来。

## 二、按时作息调整好生物钟

在寒假中特别是临近开学的一周，家长要引导孩子开始适应上学的生物钟，尽量按时起床、睡觉和用餐，并配合一定的户外活动。学生应当明确寒假过后的主要任务还是学习。虽然假期里可能有许多心愿没有达成，但仍要“朝前看”，不要再陷入回忆，许多未完成的事可以等待下一个假期。寒假期间，学生有可能通宵玩耍或很

晚睡觉，这时很有必要调整好自己的生物钟，尽量按上课期间正常作息。家长也应帮助、督促孩子按上学的作息时间来安排最后一周的生活。对学生在假期未能达成的愿望，只要是合理的、可能的，就跟孩子订好计划，尽量在下一个假期里实现，作为激励孩子在新学期学业进步的一种手段和方法。

## 三、提前制订新学期学习计划

确立新学期的学习目标，制订学习计划。进入新学期，学生应该有新的计划和打算，可以在开学前好好计划一下。例如下学期要提高哪几门课的成绩，在学校超越的目标是什么，新学期是不是要学一门新特长等，计划的内容应让孩子经过努力可以达到，期

望值不宜太高，太高会让孩子还没执行就自动放弃。另一方面要预习新学期的功课，如语文通读课文，英语预习单词，数理化预习前几章，画出难点等，有的放矢地为新学期做好准备。制订学习计划、树立目标可以帮助孩子树立自信心，消除假期后的失落感。

## 四、家长要引导孩子转换角色

身教重于言教，家长应注重寓教于乐的引导。作为家长也应引导孩子转入新的角色，家长要让孩子知道上课并不枯燥，引导他们体验进取的乐趣，体会学习的成就感。尤其值得注意的是，家长本身的言行对孩子的影响，

如要孩子按时睡觉休息，但家长却约上几个好友，在家里通宵打麻将。那孩子能休息得好吗？家长应该在这段时间内，和孩子一起把生活作息恢复到平时的状态，并尽量创造乐于学习的家庭氛围。

## 五、补充必要文具 调动上学积极性

调动孩子积极的心态。家长要以积极、乐观的态度，激励、引导、暗示孩子，家长可以与孩子一起讨论，回想上学期的收获，确立新学期的计划，与孩子聊聊学校里面的同学、老师，帮助孩子放松紧张心情，说一些欣赏和鼓励的话语，从正面的角度给孩子以信心。同时让孩子补充一些必要的文具，让孩子感到上学的幸福感，期待着开学。

另外，家长应和孩子一起探究对开学恐惧、抗拒的真正原因，表达对孩子真诚的关心和呵护，如果孩子“开学综合征”到了威胁健康的程度，可以请心理医生帮助疏导。

总之，孩子的“开学综合征”，是正常现象，就像成人放假后不愿上班一样，只要家长有策略地做好引导，孩子会很快适应新学期的生活。“开学综合征”虽不是生理疾病，但对学生心理会有不良影响。家长应在开学前一周开始帮助孩子“热身”，以便孩子尽快“收心”。开学初期，老师也应注意帮助孩子矫正“野”性的延续，以正面引导、鼓励为主，尽量减轻学生在学习上的压力，让学生逐步适应新学期的紧张学习。（教育）



## 父母四种行为 让孩子丧失自信

孩子有时候总有一些“不敢”的行为，不敢见陌生人，不敢在他人面前表现自己，不敢说话，不敢一个人睡。面对孩子的这些“不敢”行为，家长总是会语重心长或者想方设法鼓励孩子勇敢一点。小编告诉你，在这个孩子“不敢”的过程中，家长有几件事是不应该做的。



1.以“妈妈不爱你了”刺激。对于孩子说“妈妈我怕”，一些家长便会以“你再这样子，妈妈就不爱你了”来刺激威胁孩子。孩子年龄小，他们不懂得分清父母话语的真假，他们认为爸妈说的话都是真的。像这样妈妈的无意识的一时嘴快，会使孩子很害怕家长会因此而不爱他，使得孩子患得患失，或者强迫自己“勇敢”去做妈妈喜欢他做的事情。

2.不给“再试一下”的机会。我们一再强调要尊重个性，不要勉强孩子做不喜欢的事情，但是建立在充分了解孩子心理的基础上。或许宝宝只是一时气话，或者一时提不上勇气，并不代表宝宝下次不愿意，或者是不喜欢做这样的事情。家长的“一意孤行”或许就断送了孩子很多锻炼学习的机会。

3.常跟别人比较。把自己的孩子和别人家的孩子比较是众多家长的通病。因此，我们要学会做一个明智的家长，学会给孩子正面的肯定，当孩子表示自己不敢做时，父母要对孩子满怀信心，对孩子说“你能行”。家长们要多点发现孩子的优点，学会赏识孩子，多对孩子进行鼓励赞扬，发现孩子的点滴进步，要及时给予肯定。

4.出口否定句。一些父母对于孩子所表现的“不敢”行为，难免会认为孩子是害羞甚至怯懦，然后就会脱口而出地责骂孩子几句，或者说一些否定孩子的话。孩子就会无形中贴上标签，因此他会逐渐变得更加不自信，“不敢”的行为也就越来越多了。因此，家长无论有多生气，都不要轻易地否定自己的孩子。家长尽量采用温和的方式去鼓励孩子下次更努力。（小熊）

## 宝宝学说话的三个禁区

### 1.过分满足造成宝宝语言滞后

犯禁表现：宝宝指着水瓶，家人立马“领会”宝宝这是想喝水了，于是把水瓶递给他。  
破禁办法：当爸爸妈妈从宝宝的行为举止中发觉宝宝想喝水时，你可以给他一个空水杯，他拿着空水杯想要水时，会努力去说“水”。你可以做此尝试，当宝宝把自己喝水的想法落实到语言上，变成“水”字时，仅这一个字，就会让他欢欣鼓舞。

### 2.过多使用叠词

犯禁表现：“宝宝，饭饭了！”“宝宝看，那是狗狗，那是花花……”用叠词和儿语说话是宝宝语言特定阶段的表现，一些爸爸妈妈

却随着宝宝一起说起了儿话。

破禁办法：宝宝语言发展一般都是经历单词句、多词句、说出完整句子这几个阶段，爸爸妈妈应通过正确的教育引导孩子的语言向更高阶段发展。

### 3.模仿宝宝的可笑发音造成错误暗示

犯禁表现：宝宝在刚学说话的阶段，常常会有一些可笑的不准确的发音，如把“吃”说成“七”等。有些爸爸妈妈觉得好玩，于是重复宝宝的错误语音，以博一笑。

破禁办法：爸爸妈妈应当用正确的语言来与宝宝说话，在正确语音的指导下，宝宝的发音自然会逐渐正确。（教育）

