

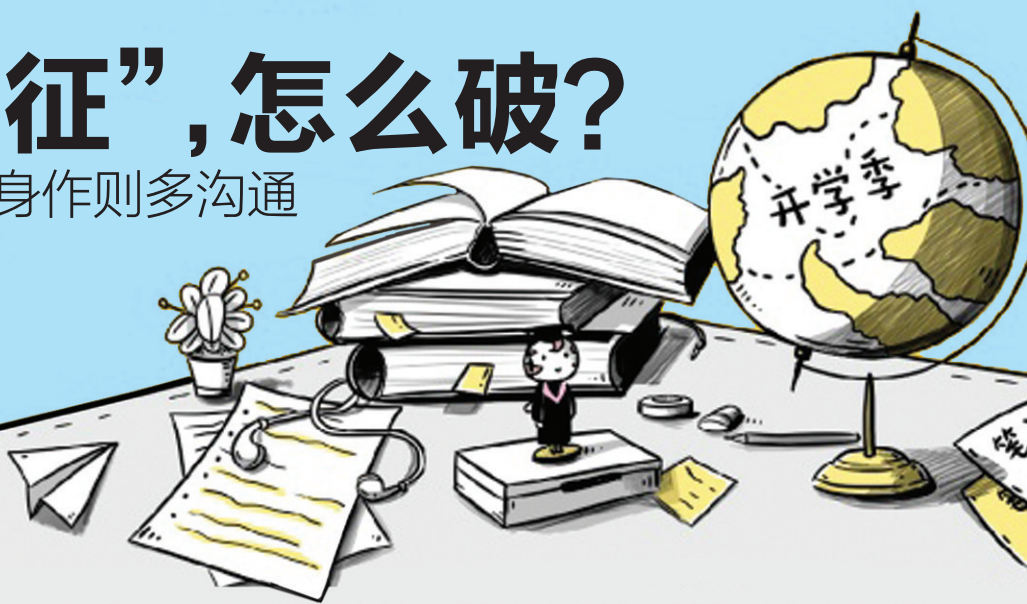
孩子“开学综合征”，怎么破？

专家为您支招：责备不是办法，以身作则多沟通

□ 记者 王涛

元宵节前后，中小学、幼儿园纷纷开学，孩子们又回到了久违多日的课堂。每到这个时候，一个问题就会出现，那就是学生们的“开学综合征”。作息习惯难以迅速调整、学习拖拉懒散、在校情绪低落、上课注意力难以集中……，这些问题让很多家长发愁。

怎样才能让孩子尽早“收心”，走出“节后综合征”？市场星报、安徽财经网记者对一线老师和心理学家进行了采访。



征候一：
作息习惯难以调整
案例：乐乐 10岁 四年级

今年10岁的乐乐读小学四年级，父母很重视她的学习，也为她培养了良好的作息习惯。即使是在暑假期间，她也按照正常上学的作息时间安排学习和玩耍。但在刚刚过去的这个春节，她没能坚持下来。

乐乐的妈妈告诉记者，“主要是因为春节，和别的假期不一样，走亲访友、吃

喝玩乐是主题，所以我们就放松了对她的要求。孩子的自制力毕竟比较弱，我们一放松，她自己也就放松了。特别是在春节之后这段时间，基本上每天学习1~2个小时，其他时间都是玩，有时候去亲戚家里拜年，可能一整天都不学习。另外，睡觉时间也从9点拖到10点以后，早晨起床时间更是从6点40拖到8点，甚

至8点半。”

开学以后，问题来了！乐乐妈妈说：“晚上不想睡，要看电视，早晨起不来，要睡懒觉。看到作业就不想碰，提到学习就生气。勉强按照要求做了，也是气鼓鼓的，情绪非常低落，效果很差。我现在都后悔死了，明年春节，我一定要先给她制订一个寒假计划，作息时间更不能放松！”

征候二：
学习拖拉懒散
案例：小浩 8岁 二年级

从上一年级开始，小浩就和妈妈有个约定，下午放学之后，吃晚饭之前，把当天的作业完成。晚上，和爸爸、妈妈一起出去散步、玩耍。这个好习惯让小浩爸爸妈妈的很多同事羡慕，也让他的爸爸妈妈很是骄傲。但是，过了这个春节的开学第一天，情况就变了。

“现在的寒暑假跟我们以前不一样了，学校不会布置很多作业，就算布置

一些，也就是创意作业，做手工、做家务等等，所以孩子在春节期间基本上没有什么学习任务。我们大人因为春节期间很忙，节后有点时间还要到处拜年，所以也没有陪他学习。这下坏了，他脑子里简直就没有学习的概念了。开学第一天，基本都是开学典礼，回来说没作业，我信了。第二天，放学回来还是不做作业，在那玩。爷爷奶奶催他做作

业，他说没作业。等到我们下班回来，吃过晚饭，才知道是有作业的，结果晚上搞到9点多才做完。其实也没多少作业，但是他在做作业的时候一会摸摸这个，一会碰碰那个，最后拖得很晚。我确实很生气，很严厉地批评他了，孩子都哭了，但是也不知道什么时候才能变成以前的样子。”跟记者说这番话的时候，小浩妈妈显得很着急。

征候三：
电视瘾戒不掉
案例：小杰 9岁 三年级

小杰的爷爷告诉记者，孙子的电视瘾由来已久，其中几经波折。一段时间几乎不看，一段时间突然一刻不离，十分让人头疼。这不，本来在春节之前，家里对小杰看电视一直有一个规定，每天半个小时。结果春节期间因为没有什么作业，就让他多看了一些，这下坏了，一天要甚至

能看到3、4个小时，不给看还要闹脾气。“过年这段时间，他看电视比较多，因为有时天气不好，也不能出去玩，在家的话，只能画画、看书，时间长了就有些累，我们就同意他看电视。结果，一天看的时间比一天长，到春节后这几天，家里经常来客人，我们要招呼客人，就没时

间管他，就看的更多了，这个电视瘾就上来了。”说起孙子的电视瘾，小杰爷爷哭笑不得。“上周四他开学了，我想这下好了，开学了，我该省心了。没想到，电视瘾没断，放学到家就要看电视，不给看就跟我闹，就算勉强他去学习，又怎么能学得进去呢？”

征候四：
注意力不集中，情绪低落
案例：萱萱 7岁 二年级

萱萱虽然才7岁，钢琴已经过了4级，她从4岁就开始学习钢琴，一路顺风顺水，并且在小学里的成绩也很不错。但是，昨天萱萱去上春节后的第一次钢琴课时，却被严厉的老师打了手心。

为什么挨打呢？萱萱妈妈告诉记者，有两个原因，第一是弹的很生疏，第二是老

是心不在焉。“说起来我都气死了，又不好在孩子面前发作，怕影响她今后的学习，她春节过后这半个月以来，一次琴都没有摸过，你说这怎么能行！每次让她去练琴，就在那哼哼唧唧，总之就是不干，我们也不敢硬逼，因为怕让她产生逆反心理，彻底厌恶钢琴，那这么多年的付出全都泡汤了。”

不光是弹琴，萱萱妈妈说，“上课也是这样，老是不能集中注意了，昨天老师在家长群里说孩子们的情况时我特意问了，老师说她这几天上课老是走神，我都急死了！有时候跟她说起学习上的事情，她的情绪就显得很低落，前天甚至还跟我装病，就是不想去上学！”

班主任说

多鼓励、多沟通，以身作则
合肥师范附小一年级班主任范莹

假期的生活节奏跟上学期间是不一样的，为了让孩子在开学后能尽快进入学习状态，在开学前一周，家长就应该在孩子的作息和日常活动安排上进行调整，因为孩子不可能突然就改变状态。家长先要稳定自己的心情，然后还要稳定孩子的心情，不要着急，要认识到这是一种普遍现象，要对孩子有信心，要鼓励孩子，而不要过多地责备孩子。在生活中，要帮助孩子进

行调整，最重要的就是以身作则。有时候，父母实际行动对孩子的教育是最有效的。另外，在刚开学这段时间，要为孩子合理地安排学习时间，可以给孩子多一些自由的空间，做他们喜欢做的事情。当然，这里指的是有益身心健康的事情，比如做手工等等，而不是看电视、玩手机。这个阶段，父母还要更多的与孩子进行沟通，给孩子以正确的引导。

心理医生说

行为治疗不能“负强化”
国家二级心理咨询师、家庭教育指导师 侯松梅

这个问题不仅出现在孩子身上，即使是成年人，假期结束开始上班后，也有一段类似的过程。一个行为习惯的养成，需要2周到4周的时间。开学以后，如果想让孩子回到以前的学习状态，至少要给孩子一周的时间。比如说，之前孩子每晚9点睡觉，早晨6点半起床，春节期间变成每晚11点睡觉，早晨9点起床。开学以后，他晚上还是11点睡觉，

第二天肯定起不来，一天的学习就很辛苦，这样的话，他晚上可能10点就困了，睡觉了。如此往复，一段时间后，就会回到原来的节奏中。对于家长来说，对孩子刚刚开学所表现出的不适应，一定不要过于急躁。应制订新的生活和学习计划并督促孩子遵守执行，不要对孩子的这种正常表现加以指责和批评，要给与积极、正向的引导和帮助。