

广州区势 最关注

■关注中小学生心理问题

孩子暑假“疯玩” 开学如何“收心”?

有家长和教育界人士建议,适当奖励和鼓励,可破解“开学综合征”

“暑假只知道玩,根本没心思学习。”邱先生是广州市的一名家长,最近他在为孩子心烦——在过去的暑假,邱先生的儿子尽情“疯玩”,如今新学期开始,邱先生担心孩子能不能顺利切换到上学模式。

与邱先生一样,广州市不少家长都在新学期开始之际遇到难题。不少孩子还没“收心”,暑假的状态还在持续中,怎样让孩子快速进入新学期的学习状态、远离“开学综合征”,是家长们最近几天最头疼的事。有家长和教育界人士表示,适当的奖励和鼓励,是帮助孩子解决这一心理问题的良方。



■图/廖木兴

“开学综合征”让家长很头痛

邱先生这几天十分烦心,儿子新学期上初二,但暑假玩疯了,最近这两周提到上课、交作业就变得十分烦躁。“暑假只知道玩,根本没心思学习。”邱先生说,孩子整个暑假都在看电视、玩手机。如今已开学,很担心他能不能跟上新学期的学习进度。

跟邱先生一样,黎女士最近也很心烦。她告诉新快报记者,女儿在“散养”一个暑假后,心理状况发生了变

化,“她对高三生活很焦虑,有时候还做噩梦,梦到高考没考好,妈妈不要她了”。

“暑假太放松,如果突然进入学习状态,很多孩子都会不适应,因此要提前收心。”有中学老师告诉新快报记者,邱先生的儿子可能患上了“开学综合征”,得赶紧纠正过来,不然,孩子的心理还在“放假”,开学后很难适应正常的学习生活。

调整孩子状态 这位家长有妙招

“开学综合征”让大部分家长很头痛,但黄女士应对这件事却游刃有余。为了让女儿在新学期调整好学习状态,以快乐的心情面对每一天,黄女士对女儿采取了奖励机制。“每当她完成我规定的任务,我就会给她一些奖励,比如巧克力、半个小时看电视剧的时间、上网聊天等。这种奖励机制对孩子的促进力非常大,孩子为了得到心仪的奖品会十分努力。”黄女士说,“奖励”一招很灵,但她同时提醒,家长实行物质奖励要注意把握“度”,奖励要适时适量,否则会得不

偿失。有关教育人士亦表示,家长要以积极、乐观的态度激励、引导、暗示孩子,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,也可适当给孩子补充一些必要的文具,让孩子感到上学是一件很开心的事,期待着开学。当他们学习有进步的时候,要适当给予奖励。

苦恼家长向驻校社工求助

孩子的“开学综合征”“假期综合征”各有轻重,有的家长自己可以处理,不过也有家长毫无办法,只好向专业人士求助。

“孩子在家打游戏,一打就是一整天,怎么办?”广州市北斗星社会工作服务中心为学生提供驻校服务,参与服务的社工苏姑娘说,在这个暑假,学生家长向她求助最多的问题就是孩子打游戏。她说,孩子沉迷游戏,很多时候是因为家庭教育出了问题,孩子缺乏关爱,所以就会在网络上寻求“支援”。也有一些孩子是因为学习成绩突然下降等原因,通过玩游戏来逃避现实。

“有一个小学六年级的男孩,来自单亲家庭,跟着爷爷奶奶、爸爸生活。这个暑假,爸爸白天上班,孩子每天在家打游戏8小时至12小时,我上门访问时,男孩关着门不愿见社工。是家庭关爱太少,孩子没有朋友?还是学习成绩不好,自信心不足?家长对孩子的情况要及时发现,特别是在开学后要到学校了解情况,

看看孩子在学校能否正常上学。”苏姑娘告诉新快报记者。

此外,苏姑娘向家长强调,不要轻易给孩子贴上“网瘾”的标签。“如果孩子玩游戏能停下来,比如到开学的时候,他该上学还是上学,那更多的还是孩子在家里缺乏关爱,家长也要改变自己。我建议家长帮孩子挖掘一些兴趣爱好,多增加孩子的人际交往。”她告诉新快报记者,还有一些孩子玩游戏有积极因素,比如他以后想从事与电子游戏相关的职业,那么社工会鼓励他玩。

苏姑娘说,学生升上更高的年级,学业更繁重了,心理压力也更大。“在小学,一般是高年级学生的求助率比较大,五六年级是分水岭,马上要小升初了,学生学习压力比较大,家长也非常紧张,刚好这个时间段孩子进入青春期,碰到问题不愿意跟父母说,更多是向朋友、老师求助。社工进驻学校后,有些孩子也会向社工求助。”

视点

要让孩子不焦虑 家长必须调整心态

蔡练(广州市华侨外国语学校党总支书记、教育硕士、广州市首批教育家培养对象、广州大学—广州市教育局创建国家教师教育创新实验区兼职教师)

教育界人士蔡练告诉新快报记者,新学期刚开学的时候,孩子们会产生各种焦虑,不同年龄阶段的孩子有不同的焦虑。比如,一年级学生的焦虑往往是安全感缺失,会对一个陌生的环境产生不安全感。有时候家长也会把自己的焦虑传递给孩子,家长会担心孩子不能适应新环境,不知孩子能不能好好上课,甚至能不能找到自己的课堂等等,孩子会变得更加没有安全感。

他认为,解决的方法是家长要调整好心态,比如一年级学生的家长可以提前带孩子参观学校,主动跟老师聊天,缓解孩子的焦虑。同时也要理解孩子的这种焦虑,要有同理心和认同感。家长还要狠下心来,让孩子学会独立,家长要学会放手和分离。

蔡练表示,焦虑的孩子背后一定有一个焦虑的家庭,可能父母关系不协调,父母的理想没有实现,把所有的希望都寄托在孩子身上,还有就是家长的面子问题和名校情结等。“最需要治疗焦虑的是家长,家长如果没有那么焦虑、功利,没有那么多所谓的名校情结,这种焦虑就可能会减弱。如果家长不能正视这个问题,就不能很好地解决自身的焦虑和孩子的焦虑问题。”她向新快报记者解释。

蔡练建议,如果孩子和家长都确实有焦虑感,就可以制定计划,帮助孩子分散注意力,调整孩子的节奏,远离电视和游戏,帮助孩子寻找兴趣爱好,让孩子更专注于学习。“我觉得教育是一个培养人的过程,而不是一个培养分数的过程,或者只是培养某项技能的过程,家长要把人的教育放在第一位,别总觉得别人家的孩子更优秀。调整家长的心态,才是让孩子减少焦虑的关键。”蔡练总结说。