

新学期情绪焦虑 “开处方”逐一化解

专家把脉“开学综合征”

长长的暑期结束，孩子们又开始了按部就班的紧张学习生活，但不少家长反映，开学这些天孩子对学校生活很不适应，早上不愿起，作业不愿做，甚至出现厌学症状。专家们表示，这些孩子其实是患上了开学综合征。笔者撷取了几个年龄段的典型案例，请专家们逐一作出点评，开出处方。

【案例一】 暑假生活闲散 开学快速收心

小龙是小学四年级学生。妈妈说孩子刚开学这一周老是找各种理由不愿意上学，有时候说肚子疼，可带他去医院检查，什么毛病都没有。晚上写家庭作业的时候总是坐不住，有时候半个小时的作业要写一两个小时才能完成。

老师反映说孩子刚开学的一周表现不是很好，暑假作业有很多明明会做的题目都做错，上课注意力不集中，学习效率低下。

【案例分析】小龙父母是双职工，暑假期间孩子基本都是一个人在家，父母对孩子的假期生活也没怎么在意，只想让孩子乖乖地把作业写

完，不出什么安全问题就可以了。为了充实孩子的假期生活，父母还给小龙报了作文班和乒乓球班。他们没想到的是，缺乏监管的小龙假期里生活太过放松，睡眠和饮食没有规律，父母不在家的时候就上网打游戏。有几次和小伙伴偷偷出去玩，连辅导班都没上，暑假作业更是应付了事。开学之后，学习生活一下子紧张起来，小龙因为上学经常迟到，上课注意力不集中，没少挨老师的批评。

对此，专家认为，其实小学生对学校生活是充满向往的，过了暑假开学，见到老师同学会有种新鲜感、亲切感，只是由于暑假的闲散生活，造成开学初的学习生活一时不适应。老师和家长要帮助孩子

快速收心。学校可组织一些展演、演讲会，让孩子们交流假期生活，讲述自己的暑假见闻，同时学校可在开学初开展“小学生养成教育强化月”培训活动，帮助孩子尽快养成良好的行为习惯、学习学习。

而一年级的幼小新生，对校园生活往往是兴趣高涨，问题主要是适应，开学第一周的入学教育很重要，老师带着孩子们参观校园，了解校园文化，适应周边环境，培养课堂规范，把兴趣转化为良好的学习习惯和规范。

家长的作用也很重要，老师们发现，一些孩子在家事事被家长呵护得很周详，结果上课时胳膊肘被同桌碰了一下，忘了带橡皮等小意外，都要举手向老师报告。专家提醒家长，与其帮孩子解决问题，不如教给孩子解决问题的方法。比如孩子完成作业后，家长不要越俎代庖替他检查，应该让孩子自己先检查一遍。如果家长在帮孩子检查作业时发现了错误，也别立刻告诉他错在哪里，只需提醒他有个错误即可，然

后让他自己去检查发现。

此外，有爸爸妈妈习惯在孩子面前抱怨老师，看到孩子作业做得晚了，听到孩子上课被老师批评了，就觉得孩子受了委屈。其实，明智的家长应该意识到，自己和老师应该是伙伴关系，一味袒护孩子，让孩子觉得学校不可爱，老师不可亲，只会助长其厌学情绪。

专家建议，当孩子出现开学不适应的情况时，家长不要过于着急，对待孩子要有耐心，帮助孩子树立信心，尽量不要指责和批评孩子。家长和孩子可以一起制定新学期的生活作息表，合理安排时间，制定新的学习目标和学习计划，帮助孩子调整作息时间。

课堂上老师可以设置一些让孩子主动参与、体验的小活动，或者其他一些吸引孩子注意力的教学方式，帮助孩子很好地完成40分钟的学习。学校或家长可适当安排一些集体活动，让孩子在活动中体会到乐趣。

【处方】快速收心，尽快适应新学期校园生活，把新鲜感和兴趣转化为良好的学习习惯。

(下转 B10 版)



金色童年 PPA美国职业摄影师协会认证 国际著名摄影机构

泉城小明星

宝宝姓名：姬铭宇
宝宝生日：2009年03月10日
父母寄语：祝宝宝健康成长！

满月宝宝免费上门拍：400-6586-400
宝宝上报咨询热线：67886998 (VIP会员免费刊登)

EIC 启德学府留学

全球上千所著名院校指定的官方招生机构 / 25年专业经验, 20所分支机构, 1000名专业顾问 / 平均每天为256名学生获得各国名校录取 / 国家教育部认定的合法留学服务机构

2011 海外读研秘籍 世界名校申请技巧 & 成功案例分享会



- ★热门国家：澳美英荷日，如何对号入座世界顶尖名校硕士
- ★成功案例：以弱胜强，反败为胜，近距离传授申请秘籍
- ★申请技巧：大四学生如何分秒必争，无缝对接顶尖名校
- ★签约优惠：现场签约千元优惠，赠送留学大礼包

预约热线：
82960666

时间 **9月11日 (周六) 9:00-17:00**

地点 **济南市千佛山路6号学府大酒店3楼立言厅**

精彩主讲内容

9:00-10:00 澳新专场

澳洲八大名校案例分享及奖学金申请全攻略
经典案例：澳洲国立大学、悉尼大学、墨尔本大学、奥克兰大学等。

10:00-11:00 荷兰专场

非211大学生如何入读阿姆斯特丹等名校
经典案例：阿姆斯特丹大学、格罗宁根大学、莱顿大学等。

11:00-12:00 中国香港专场

顶尖顾问团队帮你申请港大、中文、科大
经典案例：香港大学、香港中文大学、香港城市大学等。

14:00-17:00 美国专场

名校+热门专业+奖学金申请案例分享
经典案例：哥伦比亚大学、杜克大学、密歇根大学、加州伯克利分校等。

14:00-15:30 英国专场

三把利剑助你申请英国TOP20名校
经典案例：牛津、帝国理工、伦敦政经、华威、曼大等。

15:30-17:00 日本专场

快速入读高性价比日本名校
经典案例：东京大学、京都大学、大阪大学、东京工业大学等。

EIC 启德学府留学专业办理美、加、英、澳、新、法、韩、荷、德、日留学；提供高分高能精品外语培训。

地址：济南市千佛山路6号学府大酒店B座3层 电话：0531-82960666 网址：www.eic.org.cn