

## 孩子刚升入小学，不少家长却患上新生恐惧症

# 新生家长遭遇“开学的烦恼”

孩子刚入小学，不少家长却迎来了“新生恐惧症”，担心孩子在学校里不适应，担心学习成绩跟不上，担心与同学相处不好……其实这样的担心大可不必，除了增加自己的负担之外，还增加了孩子的压力，爸妈们还是悠着点，让孩子从幼儿园轻松“软着陆”到小学。

### 孩子升小学 家长频“中招”

邱先生的孩子很争气，今年以优异的成绩考入当地一所寄宿制外国语学校。如今，孩子正式开学不到一周，邱先生便感觉度日如年。原来，邱先生的孩子从来没有离开过爸妈的身边，进了寄宿制学校，家长不在身边，邱先生担心孩子是否能习惯宿舍的生活，有没有好好吃饭，想不想家，学习上的问题能不能克服……除了担心孩子的学习生活，对孩子的想念也让邱先生受尽“折磨”。这几天，他白天经常坐立难安，干什么事情都提不起精神；晚上睡不着的时候翻看孩子照片，常常不知不觉地眼眶发红。邱先生最盼望的就是周末快点到来，就可以去学校把孩子接回家了。

周女士同样是一名小学新生的家长。这段时间，周女士整个人都处在焦虑的状态。在幼儿园的时候，周女士的女儿每周都上三次舞蹈课，孩子也非常喜欢。

但是现在，考虑到每次去上课要在路上花掉两小时，怕影响孩子的心情和健康，周女士只好暂时“叫停”了孩子的舞蹈课。周女士十分矛盾，既怕孩子一上学神经绷得太紧，会产生厌学情绪；又担心孩子松松垮垮地贪玩，浪费时间，输在起跑线上。

让新生家长们“纠结”的事情还有很多，过分的担心甚至影响到他们白天的工作。特别对于寄宿新生的家长而言，较长时间的分离还会导致家长产生“分离焦虑”：孩子吃住在学校，突然脱离家长的管教范围时，家长产生对孩子的学习、生活、遭遇的焦虑。这种焦虑是状态性的，主要表现为对孩子的生活的过度关注或者照顾，对遇到的事件表现过度的焦虑、担忧孩子受伤和不相信孩子独立解决事件的能力等等。

### 过分焦虑 导致“新生恐惧症”

造成小学新生家长焦虑和无所适从的原因非常复杂。专家指出，首先，部分家长对学校和老师

不信任，对孩子上学后能否受到好的教育心存疑虑；其次，社会各界对教育越来越重视，有些家长抱着“不能输在起跑线上，开始不抓，后头来不及”的片面观点，精神压力比较大；还有就是跟风心理，你的孩子会奥数，我就不能让自己的孩子落后，攀比到后来自然会紧张兮兮。

研究发现，不少从幼儿园进入小学的儿童，普遍对小学学习有既盼望又害怕的“双重心理”，处理不当可能产生“入学障碍”。也就是因为怕孩子出现“入学障碍”，许多家长出现了担忧、焦虑的情绪。需要提醒的是，家长的这种过分关注很有可能会引起孩子的焦虑，从而引发孩子在自理能力和人际交往上的障碍。

专家表示，家长的“新生焦虑症”其实并不是一种真正意义上的心理疾患，它是一种社会病，是从众心理导致的一种普遍情绪，并不需要求医问药，家长需要做的，就是尽量调整自己的心态，以平和的心态来对待孩子的成长，坚持自己的观点，不被环境左右。



资料图

### 幼小衔接

#### 勿忘心理调试

关注孩子学习“幼升小”衔接的同时，更不应该忽略了心理上的衔接。家长们要相信，孩子们都是健康正常的，是可以适应小学生活的。即使出现问题，也是暂时和正常合理的。家长心态放平的话，孩子往往也会获得安全感，可以正常发挥自己的能力。“中国家长有一个通病，就是不信任孩子，所以很多事情会由父母代劳。家长要做的是让孩子明白，无论在学校是不是最优秀的，在家里始终能得到认可和爱。当他要面对更多的考验、更多选择的时候，会陪你一起走

过。”当然，调整作息时间还是必要的，比如提早起床，减少午睡等。

对于寄宿的孩子，家长应该建立一种“亲情补偿机制”，双休日接回家，父母陪伴孩子郊游、做游戏、逛书店、谈心等，让孩子在精神上达到平衡。切忌认为孩子寄宿就是吃苦，一到周末把孩子接回来就是大吃大喝一顿而已。

对于有“入学障碍”的孩子，家长和学校老师要相互沟通，形成共识。家长不要一味责备孩子，要尽可能理解孩子，多与其交谈，对小学里可能发生的问题准备一些预案，即让孩子从幼儿园“软着陆”到小学，逐步适应新的生活。

(佟霞/整理)

中国探月工程唯一指定用酒

更多精彩请关注新浪微博@泸州老窖中国荣耀

活动详情请关注全国各大商超、酒楼、名烟酒店及泸州老窖专卖店

中国白酒鉴赏标准级酒品 | 泸州老窖·国窖1573

苏慧伦 范玮琪

真情杯酒 周华健 群星巡回演唱会

泸州老窖 特曲老酒

09月19日广州 广州市体育中心 09月25日济南 山东省体育中心体育馆

10月13日长沙 湖南国际会展中心 苏慧伦、范玮琪亲情加盟

泸州老窖集团有限公司全面承办

全国招商热线: 028-86159059

更多精彩请关注 @泸州老窖中国荣耀 新浪官方微博

泸州老窖天猫官方旗舰店: <http://luzhoulaojiao.tmall.com>

拍二维码,抢门票