

开学前警惕假期综合征

□ 专刊记者 王双

寒假即将结束,下周学生们将迎来属于他们的新学期。经过一个多月的寒假,在即将开学之际很多学生害怕上学,有的因为寒假作业没写完,有的则因为再也不能随心所欲地玩了。此外,家长对孩子是否能快速进入学习状态适应日常学习表示非常担心。为此,在新学期来临之际,鲍牙兔儿童情商乐园烟台园的专家们将于本周六晚6:30举行“开学迷踪拳”主题活动——如何提高孩子的自制力和适应力。

作息不规律 易引发假期综合征

在假期中,较平日相比,很多小学生相对放松,作息不规律。由于平日学业比较紧张,假期中,家长也比较放纵孩子,有的学生常常整日玩游戏或者看电视。在假期快要结束的时候,很多孩子习惯了假期中悠闲的生活,对于紧张的学习生活产生了一种恐惧,鲍牙兔儿童情商乐园烟台园园长李维珍告诉记者,这就是大家熟知的“假期综合征”。

假期综合征 是一种适应问题

其实,李园长所说的“假期综合征”,是指出现在假期结束之后开学之初,中小学生在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、焦躁等。假期综合征并不是一种疾病,而是一种适应问题。有将近1/3的学生会在开学1-2个星期内出现不同程度的假期综合征,并且年级越低、自制力越弱的学生症状越强,恢复时间也相对比较长。

避免假期综合征 应注意培养自制力

无节制地打游戏、看电视,假期生活不规律,会引发这些事情背后的原因都是因为孩子自制力不强。李园长告诉记者,如果孩子有良好的自制力,假期中有规律的作息,合理地规划自己的假期生活,就不会引发“假期综合征”。小学生往往要一周左右才能进入状态,而高中生则1-2天就可以进入学习状态,其原因是自制力高低的区别。从他制到自制,低龄的孩子还不能清楚判断和评价自己行为的适宜度。所以,新学期开始,家长应特别注意培养其自制力。

未来是属于孩子的,孩子自己的人生之路要靠他自己去走,未来生活等着他们来创造。疼孩子,爱孩子,更要为孩子做长远打算。从小关注孩子的情商健康发展,培养其自制力,更是辅助孩子成长为一个合格且成功社会人的先决条件。为了让更多的中小学生在适应新学期的生活,让家长了解怎样培养孩子的自制力,鲍牙兔儿童情商乐园将于本周六2月23日18:30在芝罘区南大街市长大厦1409举行如何提高孩子自制力和适应力的开学公益讲座。

● 相关链接

应对“假期综合征”有技巧

1. 复习上学期的知识要点,每天合理安排时间,严格控制玩游戏机、上网的时间,让心情慢慢平静下来。
2. 引导孩子开始适应上学的生物钟,尽可能按时起床、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。
3. 确立新学期的学习目标,制订学习计划。制订学习目标可以帮助孩子树立自信心,消除假期后的失落感。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。
4. 家长应引导孩子转入新的角色,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。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。

小记者 大舞台



姓名:王悦嘉
年龄:8岁
学校:烟台星海艺术学校
班级:三年级一班
爱好、特长:朗诵、声乐、美术、古筝

个人简介:

我,全面发展。不仅文化课、专业课学得好,而且爱好广泛,其中英语、主持、唱歌、古筝是我的最爱。我从四岁开始学习英语,已有四年多的时间,能与英国朋友进行交流。近三年的主持学习,使我的组织和表演能力都有了大幅度提高,多次参加班级的朗诵表演。作为烟台市青少年官第一批少儿合唱团团员,更是对我的歌唱实力的最好证明。通过学习古筝,那行云流水般的铮铮弦音,让我对中华传统艺术产生了浓厚的兴趣。我也热爱运动,游泳、跑步都是我的强项,通过锻炼,让我始终保持十足的精、气、神。

相信我,一个充满自信和勇气的小记者,将用“真诚的心”为齐鲁晚报广大读者服务。

小记者进世茂闹元宵啦

猜灯谜、赏花灯、包元宵

□ 专刊记者 王伟凯

蛇年喜贺,正月十五闹元宵。猜灯谜、吃元宵作为每年元宵节的必备活动,为此,本报与世茂广场联合推出正月十五赏花灯、猜灯谜、包元宵的活动,届时齐鲁晚报小记者可以和家人们一起来到世茂广场猜灯谜赢元宵,并亲自动手包元宵。

正月十五(2月24日)下午两点,小记者们一走进世茂广场一楼便会进入花灯的世界,灯谜就在你身边,抬头就能看到。

凡是对灯谜答案有十足把握的小记者便可揭下花灯下的灯谜,去总服务台兑奖,答对灯谜的小记者即可获得元宵一袋。

另外,在猜灯谜现场的旁边,小记者们还可以和家人们一起上阵包元宵。让小记者们在开动脑筋猜灯谜的同时,还可以自己动手包元宵,了解元宵是怎样制作的。

在活动现场,小记者们还可以看到之前征集的蛇年民间艺术展的作品,由于不少艺术品的制作过程需要时间,蛇年

艺术展的展览时间将于正月十五和猜灯谜、包元宵活动一起展出。在正月十五,齐鲁晚报小记者们来世茂广场可以开动脑筋猜灯谜,大展身手包元宵,欣赏蛇年民间艺术展的作品,体验不同的元宵佳节!

活动时间:2月24日(正月十五)下午2:00。

活动地点:世茂广场(解放路156号)

报名咨询电话:18660095750

活动人数:限50人



姓名:纪懿轩
年龄:8岁
学校:烟台星海艺术学校
班级:二年级二班
爱好、特长:钢琴

个人简介:

我是来自星海艺校二年级二班的纪懿轩,今年8岁了。大眼睛,长睫毛,大家都叫我小洋人。我活泼,调皮,心地善良。

妈妈问我:“宝贝,你长大了想做什么?”,我毫不犹豫地回答:“我要成为想像朗朗一样的钢琴家。”最近上钢琴课,谱子越来越难,练累了我就开始偷懒,耍赖。钢琴老师就给我讲了无臂男孩刘伟学钢琴的故事。他小时候被电击失去了双臂,后来爱上了钢琴,他克服一切困难没有手就用脚来练琴,听后我非常感动。刘伟叔叔还说:“我坚信的事情,无论多难,一定要做下去,而且要把它做好。”从那以后,我更加努力,刻苦练琴,现在我的钢琴弹得越来越好了。梦想是好的,努力最纯朴,成功最喜悦。朝梦想努力吧,无论有多远、多难,也要前进。



中国儿童情商教育领军品牌(全国连锁)
专业从事3-12岁儿童情商教育的权威机构

鲍牙兔儿童情商训练营

■ 关于鲍牙兔:

鲍牙兔儿童情商乐园引进美国 SEL 十余年成功经验,专业从事 3—12 岁儿童情商教育的权威连锁机构。通过科学系统的训练课程,能有效提高儿童社会交往、情绪管理、自信心、独立性、专注力、意志力和领导力等方面的能力。遍布全国 70 余个训练中心,每年吸引数万儿童参加情商训练。

■ 经典儿童情商训练课程

1. 情绪 E 乐园 (3—6 岁)
解决: 适应力 / 自信心 / 情绪控制 / 伙伴交往;
2. EQ 高手训练营 (7—12 岁)
解决: 主动性 / 专注力 / 自我控制 / 人际和谐;
3. 假日户外俱乐部 (3—15 岁)
关键词: 户外活动 / 见识 / 团队 / 独立经验;
4. 西点童子军 (5—15 岁)
关键词: 野营 / 户外体验 / 勇敢 / 自信 / 合作

■ 受训后的好处:

- √ 认识自身潜能,增强自信心;
- √ 自制力强,能很好的管理自己的情绪;
- √ 激发主动学习的热情和良好的生活习惯;
- √ 会树立目标,并知道如何增强学习能力;
- √ 学会倾听和表达,塑造良好的人际交往能力。

本周活动主题:“开学迷踪拳”

讲座题目:

如何提高孩子的自制力和适应力

时间:2月23日(周六)晚6:30

本期招生赠送

1980元的小贝学理财

CSEE 情商测评

周末精彩主题活动

家长 EQ 课堂

如何分享上面的赠送呢?

请来电或来访咨询

乐园地址:南大街市长大厦 1408-1409

(振华购物中心对面)

联系电话:6685706 6685906

另聘:训练师,课程顾问,全日制院校心理学、教育学及相关专业本科毕业生,一年以上教育培训行业工作经验者优先。



让孩子远离害羞、畏难、磨蹭和坏脾气