

# 四锦囊帮孩子 在新学期稳稳飞翔

■ 劳动报记者 郭娜 摄影 贡俊祺

寒假“清零”了,申城百万中小学生明天将迎来新学期。在假期里,孩子和被窝“难舍难分”,和平板、手机“形影不离”,提起开学就“唉声叹气”……开学后,还可能会出现上课走神、记忆力下降、食欲不振、发脾气和失眠等问题。

把寒假比作一场欢乐的派对,当派对结束,孩子要回归校园正常生活时,可能就会像断了线的风筝,一时找不到方向,出现“开学综合征”。别怕,我们有“收心”的巧妙丝线、“安心”的稳固风筝盘,还有让孩子“放心”前行的清风助力,四锦囊帮孩子在新学期稳稳飞翔!

## 锦囊一:帮孩子“收心”, 应对“开学综合征”

“开学综合征”一般会持续一段时间,对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响,但经老师、家长的积极引导和孩子的自主调节,多数孩子的不适表现会逐渐消失,不会对身体健康造成大的影响。

帮助孩子告别开学焦虑,家长可以怎么做?

开学前,孩子首先要调整心态,恢复作息。除了要早睡早起,孩子一天的活动也要尽量向在校上课时的安排靠拢。比如,上午8点至11点是学校的上课时间,就不要让孩子过分沉迷于游戏娱乐,最好静下心来读读书、做做题。时间一长,孩子的“玩心”自然就收回来了。

放松身心,适当“充电”。家长可以带孩子适当放松一下身心,比如,趁着周末和孩子一起做做运动、逛逛公园或在家看看纪录片等。这样有助于孩子恢复平日规范、周末放松的张弛有度的状态。

迎接新学期,计划要做好。家长可以与孩子共同拟定新学期计划,在商讨中完成从假期到开学的“模式转换”工作。比如把孩子新学期要读哪些书籍、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容一一纳入学习计划。新学期计划一旦确立好了,就要保证严格执行。家长可以和孩子定期复盘计划,看看哪些目标实现了,哪些任务没做好,不断完善,争取实现最终目标。

帮助孩子“收心”,家长也要注意避免这些误区。

不搞“急刹车”:凡事都有过程,调整状态不可能一步到位,作息要慢慢调整,学习要慢慢增量,孩子才能慢慢适应;不搞“一刀切”:不要强行取消孩子的所有娱乐活动,这会让孩子产生抵触、逆反情绪,要尊重孩子的意愿,和孩子共同商量如何调整状态;不搞“填鸭术”:开学前后,孩子会有一段过渡适应期,家长别给孩子制造太大压力,多培养孩子的学习兴趣和学



中小学生在为开学做准备。

习习惯;不搞“放风筝”:无论何时,家长都不能对孩子撒手不管。

除了家长和孩子共同努力进行心理调适外,还可以向区心理中心24小时热线或12355、962525心理热线等寻求专业力量的帮助。

## 锦囊二:合理使用电子产品, “安心”开启新学期

在寒假里,许多孩子刷视频、玩游戏,沉迷于手机、平板等电子产品,家长们不仅担心孩子的视力、学习和社交能力,还可能因此引发亲子矛盾。开学之后,如何合理使用电子产品?来自“上海家长学校”的专家为家长们提了一些建议。

首先要对电子产品使用时长和用途约法三章。孩子玩手机的问题,首先在于时间和内容的失控。因此,家长需要与孩子共同制定一套合理的手机使用规则,明确使用时长和具体用途。

家长可以与孩子一起讨论,根据孩子的年龄、学习任务和休闲需求,设定每天使用手机的时间上限。比如,小学生每天不超过1小时,中学生可以适当延长,但也要控制在合理范围内。设定“手机时间银行”制度,孩子可以通过完成家务、学习任务等赚取额外的手机使用时间,这样既能激励孩子,又能让他们学会时间管理。

明确手机使用用途。区分学习和娱乐时间,规定在学习时间内不得使用手机,除非是用于查找资料或完成在线作业。限制娱乐性应用的使用,如短视频、游戏等,可以设定特定的“娱乐时间”,比如周末或晚上的一段时间。鼓励孩子使用手机进行有益的活动,如阅读电子书、学习新技能、参与在线课程等。

如何监督与执行?可以通过手机设置家长控制功能,限制某些应用的使用时间或访问权限。对于违反规则的行为,要给予适当的惩罚,比如减少第二天的手机使用时间,但要避免过度严厉,以免引发孩子的逆反心理。

孩子沉迷于手机,往往是因为缺乏其他有趣的活动或兴趣。家长可以鼓励孩子周末参与户外运动,如骑自行车、徒步、游泳等,或组织家庭野餐、露营等活动,让孩子在大自然中探索、玩耍,享受户外的乐趣。

家长往往是孩子的镜子,家长的行为对孩子有着潜移默化的影响。因此,家长在管理孩子手机使用的同时,也要注重自身的行为示范。家长在孩子面前应尽量减少不必要的手机使用,尤其是避免在孩子面前长时间刷短视频、玩游戏或聊天。

(下转第7版)