

# 应对“开学焦虑症” 家长首先不焦虑

□ 肖蓓



眼下,正进入开学季,本该是从暑假放松状态逐步过渡到学习状态,“收心”的关键时期,却有一些孩子出现了烦躁不安、注意力不集中、失眠、胃口差等症状,严重的甚至出现了头疼、胃疼等躯体性症状,“开学焦虑症”正悄然来袭。

心理学专家提醒家长,“开学焦虑症”是一种学生常见的心理现象,孩子出现注意力不集中、烦躁不安、乱发脾气、失眠、胃口差等都是焦虑的一种反应,严重的还会出现头痛、胃疼等躯体性症状。现在,中小学生学习焦虑的情况非常普遍。

“开学焦虑症”的原因是什么呢?专家介绍,

中小学生的焦虑现象已经成为一种社会现象,是孩子在面对社会、学校、家庭、同伴各方压力下的一种反应。同伴的竞争、家长的催促,都可能给孩子造成压力,未成年人同样会像成年人一样产生焦虑。尤其是一些学业优秀、竞争感强的孩子,一旦学业下降,更容易引发焦虑。

那么在开学前,家长和孩子如何进行调整,缓解“开学焦虑症”呢?

心理学专家强调,在影响孩子的4个因素中,家庭因素占到50%。随着家长群的普及,“别人家的孩子”又报了什么班,考了什么等级,此类信息泛滥,家长之间的焦虑情绪也在传染。家长的焦虑情绪反过来会让孩子形成一种无形的压力。

因此,家长首先要做不焦虑的家长,调整好心态,不要把焦虑情绪传染给孩子,不要给孩子太强的竞争感。越是在这种高竞争的环境中,聪明的家长越是不该焦虑,不要

受家长群信息的刺激。就拿开学来说,本来就是一个自然而然的事情,不要过度强调“要开学了,要收心了,要进步”,等等,不要让孩子对开学产生恐惧感。

家长可以和孩子讨论新学期的生活,引导孩子制订阶段性的目标和计划,但千万要注意,家长不要给孩子太多的压力,尤其是对从幼儿园升入小学、从小学升入初中或从初中升入高中的学生来说,目标和计划应是激励性的,不要制订超出孩子能力范围的过高目标,这反而会增加他们对新学期和新学校的恐惧。

另外,不少学生在假期忙着参加父母为自己安排的各种培训班、补习班。到了最后一周,随着各类培训班陆续结束,不少学生往往会选择疯玩来“报复”,尤其是大龄孩子会长时间玩电脑游戏、上网等。专家建议对高年级的学生,家长可协助他们安排些丰富多彩的活动,尽量把他们从电脑前拉走。

父母必读

## 帮乱花钱的女儿学会省钱

□ 李侠

7岁的女儿是在蜜罐中泡大的孩子,由于我们夫妻工作忙,她基本跟着爷爷奶奶长大,直到5岁才跟我们住,是个典型的“小公主”。

在爷爷奶奶那里女儿是要风得风,十分任性。有时,看到她乱花钱我就想管,可母亲总拿眼睛狠狠地瞪我。一次,我忍无可忍,打了女儿一巴掌,女儿大哭起来。老父亲怒气冲冲地从屋里出来:“你个浑小子,孩子这么小,亏你下得了手。”一边骂我一边哄他的宝贝孙女,我只得罢手。

从此以后,女儿更肆无忌惮了,今天要模型小飞机,明天要大头娃娃,一个月下来买玩具少说也得300元。我是干教育的,我知道再没办法,后果将不堪设想。

一天,女儿竟缠着爷爷给她买电脑,说她的好朋友鹏鹏家就有,鹏鹏还会用电脑画画。我刚要发火,转念一想,何不将计就计。

晚上,我来到女儿房间,“萍萍,你不是要买电脑吗,爸爸支持你。”“真的?”女儿瞪着一双怀疑的眼睛问我。我郑重地点了一下头,女儿高兴地叫起来。我试探着对她说,“不过,爸爸有个建议,我们要合资买电脑,就是你出一半钱,我出一半钱。”女儿的眼神立马黯淡下去,“可我没钱。”“可以攒呀,你少吃零食,少买玩具再加上你的压岁钱,不就解决了吗?”女儿点了点头。

女儿把我拉到她的房间,高兴地对我说:“爸爸,你看这些钱够了吗?”我面前是一小堆钱,有百元大钞,拾元纸币,更多的是毛票和钢蹦儿。我数了数,一共是1135.6元。我遗憾地告诉女儿还差得远,女儿噘着小嘴不高兴了。“不过,爸爸可以先垫上一部分钱给你买一台电脑,以后再攒钱还爸爸,好吗?”“拉钩!”女儿乐坏了。当然,我要求女儿得给我一张借条,我们父女“公事公办”。

买了电脑以后,女儿知道爱惜钱了。我不禁为自己的“阴谋”窃喜,还给她买了一个储钱罐。

之后,女儿学会了扫地、擦桌子、洗碗、擦皮鞋,每天都忙得不亦乐乎,我们也会付给她相应的工钱。每次女儿都把我们给她的钱全部放进储钱罐,然后美滋滋地数上一番。

女儿懂得了金钱来之不易,知道要得到自己想要的东西必须付出劳动,自然乱花钱的毛病也就不治而愈了。

家长参考

## 家有「小霸王」,引导最关键

□ 王瑜

3岁的妞妞入园两个多月了,经常在幼儿园推小朋友、打人、咬人。妞妞妈妈想明白了,为什么在家里从不打人的妞妞在幼儿园却变成了一个“小霸王”?

其实,如果孩子在家里并没有攻击性行为,那么在幼儿园发生这种情况肯定是有原因的。在家里孩子的需要一般都能得到满足,没有人会和他发生冲突。而在幼儿园,小伙伴多了,矛盾冲突也多了。这时,孩子就会本能地“出手”捍卫自己的利益。那么,我们该怎么办?

多给孩子提供和小伙伴相处的机会

孩子和小伙伴在一起,不仅能体验玩耍的乐趣,更能学到许多东西,这些都是成人不能取代的。有时候,家长会担心孩子和小伙伴在一起受欺负,或者是怕麻烦而不让孩子和小伙伴相处。这样会剥夺了孩子成长的机会,是不恰当的。当孩子和小伙伴在一起时,家长不需要太多的干预,要让孩子自己去发现问题,然后寻找答案。

父母学会控制好情绪,以身作则

父母的言行举止直接影响着孩子的一举一动。作为父母,在教养孩子的时候,不要说脏话。孩子犯了错误,也要尽量克制自己的情绪,采取说理讲理的方式解决。父母千万不要在自己高兴时,对孩子过分溺爱;而自己不高兴时,又对孩子拳打脚踢,为孩子树立好的榜样可以预防孩子攻击性行为的发生。

教孩子解决问题的方法

孩子出现攻击性行为往往是遇到问题不知道如何解决。父母预先教给他解决问题的方法,可以避免这种行为的发生。首先,家长要从孩子的角度,帮助孩子把自己的感受表达出来。“别着急,妈妈会帮助你的。”这样孩子就不会把气撒在小伙伴的身上。比如孩子跟人抢玩具出手打人,家长应该把对的做法告诉孩子,教他与别人商量一起轮流玩玩具,或者被小伙伴拒绝时,可以找老师帮助,同时教孩子学会与别人分享、懂得谦让。

教子有方



如果你什么东西都给孩子买,可他们还是会去拿别人的东西,那是因为你从不会让他们选择自己想要的东西。

儿子上小学一年级,我对小家伙是充满信心的,在我眼里他聪明又乖巧。

一天下午,老师在班级微信群里贴出了当天的作业,背4首古诗。我看过这4首诗,对儿子来说是轻而易举的事。傍晚,儿子一回到家,我就对他说:“宝贝儿,要背的4首古诗我昨晚听你读得可流利了。”儿子嘟着嘴一脸不高兴地说:“那么多,我只背一首。”他转身跑进了自己房间,“嘭”的一声把门关上了。我愣在那里,有些莫名其妙。

隔了一天,儿子放学回到家,满面春风,还哼着歌。我逗他:“哟,这是雨过天晴啊,前天还乌云满天呢。”儿子不好意思地看看我说:“妈妈,我来背另外3首诗。”我欢喜又诧异地问:“那天晚上,就算妈妈生气你也坚决不肯,现在为什么愿意背了?”

儿子从书包里拿出一本崭新的漫画书说:“因为那天我同桌借我的漫画书看,一不小心弄坏了,所以我很不开心。不过今天他还了我一本新的,我的心情就好了。”看着儿子灿烂的笑脸,我暗自惭愧。孩子情绪波动,做家长的该如何去应付,也是一门学问啊!

上周六,闺蜜约我带孩子出去吃饭。那天

## 给孩子发泄情绪的机会

□ 何小琼

我带着儿子提早出了门,打算买个礼物送给闺蜜的女儿。在超市,我挑了一款芭比娃娃,转身看到儿子正对着一个奥特曼玩具出神,眼里流露出渴望。我假装没看见,招呼他:“时间快到了,宝贝儿,我们走吧!”儿子显然在想着怎么让我答应给他买玩具,磨磨蹭蹭地走到我跟前说:“妈妈,我能买那个吗?200元。”我不动声色地说:“不行,你上个月过生日,爸爸已经送给你一个了。走吧!”说完,我径直往收银台走去,偷偷观察儿子,只见他跟在后面一步三回头,一副依依不舍的样子。

半个小时后,我和闺蜜在约好的餐厅见了面。她女儿6岁,模样很可爱,甜甜地叫我“阿姨”并向我问好,然后很高兴地接过我递给她的礼物。我催促儿子跟闺蜜问好,催了两遍,他才极不情愿地说了一声“阿姨好”。我有些尴尬,小声跟闺蜜道歉,告诉她孩子因为要买玩具没得到满足,在闹脾气。

等我们点好菜,儿子就开始用脚踢桌布,还用手去扯。见我依然不理他,他干脆哭了起来。

长沙刘女士问:我女儿一直乖巧懂事,善解人意,可自我生了二胎之后,女儿的情绪就以埋怨和指责为主,说我只爱弟弟,说全家人都偏心。我们其实对大宝的爱一点没变,真不知该如何解决这一难题。

长沙高新区虹桥小学心理教师王春燕答:二胎政策实施后,几多欢喜几多忧。很多年轻的父母选择给孩子一个伴,可小宝出生后,却衍化

## 这一招,让大宝爱上小宝

了大宝心理的不平衡,说父母偏心。在繁重的压力面前,父母也颇感委屈。那么,父母应该怎么做才能平衡大宝的心理呢?根据上百个案例的调查研究,我发现,很多父母总是爱对孩子唠叨:我不陪你都是为了这个家,为你们创造更好的条件。其实,孩子并不懂这些话,他们需要的是父

母给他留出专注的亲子时间。大宝在意的不是爸妈带小宝,他们在意的其实是父母没有留给自己专注的亲子时间。哪怕每天给大宝15分钟的时间,单独和他在一起,去超市、去游乐场或去书店,安静地看着他玩。

父母只要做到一招,即每天给大宝专注的个人亲子时间,许多问题将会迎刃而解。刘芬/整理

你问我答

