

上课第一天,小学新生泪奔“出逃”

5类孩子易犯“开学恐惧症” 家长老师可多沟通小细节,开学初期少带孩子去游乐

本报9月2日讯 今天是长沙市小学一年级新生彤彤正式上课的第一天,不过这一天过得可不平静,为了把她送进学校,父母算是绞尽了脑汁:一开始是彤彤偷偷从车里溜出来,被父母抓回去,一步三回头进了学校,又突然上着课从教室哭着跑出来,被守株待兔的妈妈架着再次回到教室……

2日是长沙市80多万中小小学生秋季学期上课的第一天,不少孩子却犯了“开学恐惧症”,紧张、哭闹、不吃饭等等,这些症状在开学第一周尤其明显。

5类学生易患“开学恐惧症”

“时间过了一天又一天,时钟转了一圈又一圈。突然发现,原来我还在原点,我又得了开学恐惧症。其实真的我不想承认,只是考试作业让人很头疼……”这是一首MV《开学恐惧症》的歌词,不过对于一些孩子来说,这是真实的写照。

小东是芙蓉区一所名校托管初中的毕业生,虽然暑假一半的时间几乎都在补课,但对于新的学期,他还是莫名的担忧。“我的成绩在班上排十几名,这样的成绩考四大名校很悬,但是爸爸妈妈都希望我能考上。”小东说,一开学,他得知很多同学暑假都在补课,成绩很好的也在补,几乎把初三的内容都学了,他好担心赶不上他们。据记者了解,像小东这样心存担忧的毕业生不在少数。

“心理素质和适应能力较差的学生、在学校经常受到老师批评的学生、学习成绩不好的学生、过于追求完美的优秀生、幼升小和小升初等转型期的学生是‘开学

恐惧症’的易发人群。”长沙市明德中学心理老师徐波分析,处于转折阶段的幼儿园、小学及初中新生,相对更容易患“开学恐惧症”,主要症状是情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等,有的还有头痛、胃痛等躯体不适症状。

家校联动 帮孩子渡难关

开学第一周是“开学恐惧症”的高发期,怎么帮孩子克服?徐波说,这需要家长、老师、孩子的共同努力。

家长应抱乐观的态度,多跟孩子谈谈学校和新学期,从正面的角度去迎接新的学期,给孩子以信心,说一些欣赏和鼓励的话语。可以让孩子给好朋友打打电话,聊聊新学期的打算,缓解孩子的紧张情绪。引导孩子对新学年做一个详细的规划,大至整个学期,小至每天的学习生活。

开学后的假日里,家长应尽量少带孩子上公园等游乐场所,多带孩子去书店看看书,或一起去购买学习用品,给孩子营造学习氛围,让孩子自然而然地喜欢上读书。

徐波建议,老师应和家长建立联系,随时关注学生动态,互通有无。“我和班主任加了微信,她会选择性地把孩子的一些动态发给我,比如午睡吵闹、欺负小女生、吃饭很乖等等,这样儿子回家后我会对他循循善诱,帮助他改正缺点,发扬优点。”一年级学生家长余女士说。

■三湘华声全媒体记者 贺卫玲

五类学生易发“开学恐惧症”

1. 心理素质和适应能力较差的学生
2. 在学校经常受到老师批评的学生
3. 学习成绩不好的学生
4. 过于追求完美的学生
5. 幼升小和小升初等转型期的学生



■漫画/陈琮元

开课日·交通

开课首日50起交通事故 交警呼吁 取消限时入校

本报9月2日讯 中小学开课首日,长沙交通迎来了新一轮早高峰。城区各主干道学校周边道路交通流量激增,早高峰从早上7点20分持续到9点10分。与上一周相比,拥堵报警不升反降,但事故有所增加。

早上7点半,记者来到位于劳动路的雅礼中学门前,枫树山小学隔街相望。不少主动错峰出行的家长已提前将孩子送到学校,送学车辆走走停停,劳动路开始出现滞留现象,雨花交警大队与天心交警大队民警联合对周边路段进行疏导。

为应对开学交通,校园周边重点管控的护学岗民警6点半开始到岗疏导,全市没有发生大面积长时间拥堵,但校园周边小范围的拥堵仍不少。

据交警指挥中心数据分析,与上一周8月26日交通早高峰相比,今日交通拥堵报警仅1起,因交通流量过大发生在车站北路丝茅冲路段。全市交通事故报警50起,比上一周增加10起。

针对一些学校定时开校门,将学生到校时间限制在早晨半小时甚至短短15分钟内,人为导致校园周边送学车辆集中的情况,交警部门呼吁学校放开学生限时入校的规定,方便送学家长错峰出行。

■三湘华声全媒体记者 黄娟

学校应对

第一周不上文化课

长沙市开福区清水塘三小校长周满意说,为帮助一年级孩子适应新环境,第一周都没有开设文化课,就是由班主任带着学生参观校园、熟悉环境、画画校园、看看《三个和尚》《海底总动员》《小熊学木匠》等小电影。放学前20分钟,还让孩子们聚在一起聊聊一天的学习生活和最开心的事儿,消除他们对陌生环境的恐惧和恐慌心理。

第一课:玩泼水

“爱我你就泼泼我”,手拿水枪、穿着泳衣的家长和孩子……这不是在三亚的海滩上,而是在长沙万婴五一幼儿园的操场里。9月2日幼儿园开学,设置的第一课便是亲子泼水,百余名小朋友和家长、老师一起,水盆水枪桶子齐上阵,玩了个痛快。

园长张志敏说,亲子活动一方面能加强孩子和家长、老师之间的交流;另一方面在游乐中学习知识也更适应孩子成长的规律。

开课日·提醒

头两周 严防四类传染病 多数疫情可通过疫苗预防

本报9月2日讯 长沙市疾控中心今天发布健康提醒:本周返校师生短时间内大量聚集,寄宿学校的学生更是学习、就餐、就寝高度集中,给传染病的流行与传播创造了有利条件。特别是开学后第一、二周,学校和家要提高警惕,严防红眼病、手足口病、流行性腮腺炎、细菌性痢疾等易在短时间内暴发流行的传染性疾病。

今年前7个月,我省共报告学校突发公共卫生事件47起,其中疫苗针对性疾病占74.47%,这意味着学校疫情半数以上可通过疫苗预防。

从本学期起,我省将常规性开展新入托(园)、入学儿童预防接种证查验及疫苗补种工作,请家长配合幼儿园、学校,并及时到当地接种单位补办预防接种证或补种疫苗。

■三湘华声全媒体记者 徐焰 通讯员 谢丹 王帆

测测你家孩子的开学恐惧度有多大

英国曼彻斯特城市大学曾研究出一个数学公式,可辅助诊断开学恐惧症,最后得出的数值越大,说明开学恐惧度越大。

公式: $[(s+c) \times (r+t) - (h+o)] \div b$

- s: 你在学习中能获得快乐感?(1-5分,快乐感最低的得分是5分)
- c: 你与自己同学相处的融洽程度?(1-5分,融洽感最低的得分是5分)
- r: 你平时容易放松吗?(1-5分,最不容易放松的得分是5分)
- t: 你假期旅行感觉好吗?(1-5分,感觉最差的得分是5分)
- h: 你选择的度假时间正确与否?(1-4分,否定程度最强的得分是4分)
- o: 你与身边其他人的关系如何?(1-4分,关系最差的得分是4分)
- b: 你在前后两次出去度假的时间是否特别长?(1-4分,时间最长的得分是4分)

微博晒“恐惧”

@大师姐: 我小时候的开学恐惧症严重到开学前一周就开始忧郁,茶饭不思夜不能寐,老想哭,有种要跟轻松悠闲的日子永远告别的绝望感。有一次我哭得我妈实在受不了,就把我撵出家,我心想正好离家出走不用上学了,就跑了。跑了一条街,最后被我弟追回来了,当时我读五年级,我弟读三年级。

@木子龙骑士: 给所有开学恐惧症患者的一剂良方: 9月份上课21天,10月份上课19天,11月上课21天,12月上课19天,一共上课80天,平均每天上课7个小时,一共560个小时,合计23天,也就是说还有23天就放寒假了!正能量啊有木有!顿时宽心了。

