

开学在即,陪孩子慢慢“收心”

寒假假期即将结束,中小小学生将迎来新学期。如何帮助孩子尽快“收心”,适应新学期的学习生活,家长可以参考以下6个实用建议。

调整作息

假期打乱的作息,是“收心”的第一道坎。

提前启动开学作息。家长需以身作则,切莫陷入要求孩子早睡而自己熬夜刷手机的“双标”误区。不妨与孩子约定:本周全家依照上学时间作息,按时准备一日三餐,晚上10点后,让家归于宁静。

控制电子产品使用。与孩子商定手机使用的时长、场合与奖惩规则(如每日限时半小时);学习时段,将电子产品统一放置在客厅等公共区域。用户外运动、绘画、阅读等兴趣活动,自然转移孩子对电子设备的关注。

营造安静的家庭环境。开学前尽量减少喧闹的娱乐活动,一个安静、稳定的环境,是帮助大脑回归学习状态的最佳“镇静剂”。

情感交流

面对即将到来的紧张学习,孩子的焦虑、烦躁甚至抵触,都是内心发出的求助信号。此时,讲道理远不如做“知心人”有效。

接纳情绪,而非否定感受。如果孩子说“我不想开学”,请别急着回答“这有什么好怕的”,试着说:“妈妈小时候也这样。”被理解的那一刻,焦虑便已消解大半。

唤醒美好,链接校园。多聊聊孩子喜欢的老师、要好的朋友,或是上学期的高光时刻。这些温暖的碎片,会悄然拼凑出他对校园生活的向往。

积极暗示,引导期待。与其反复强调“你要加油”,不如引导他自己说新学期的期待,孩子讲出这句话时,信心便已在他心中悄悄生了根。

检查作业

检查作业是亲子冲突的高发



区,也是培养责任感的绝佳时机。

温和而坚定地查漏补缺。与孩子一起逐项核对作业清单。对于遗漏或潦草的部分,不做无谓指责,而是温和地督促他在开学前修正。我们要培养的从来不是完美的孩子,而是懂得对自己负责的人。

开个家庭会议复盘假期。可以和孩子聊聊寒假中读了什么书?最大的收获是什么?有哪些遗憾?在总结中学会思考,在反思中学会调整。

准备一份“假期分享包”。鼓励孩子挑选一张照片、一件手工作品,或是整理一件假期最难忘的事。这份用心的准备,将成为他开学后与同学分享的快乐源泉。

制定计划

“凡事预则立。”一份好计划是孩子新学期的“导航图”,但避免计划太满太大。

从微计划开始。计划不必宏大,如每天阅读30分钟、练字10分钟,这样的小目标更容易坚持。孩子完成任务后的成就感,胜过千言万语的督促。

家长加入计划。不妨制定一份亲子陪伴计划,如每月一次图书馆之旅,每周一次家庭运动。当孩子看到父母也在自律、也在坚持,榜样的力量便在日常中悄然流淌。

预留弹性空间。告诉孩子计划再完美,也会有意外——作业太多、状态不佳,都是常态。遇到这种情况,可以允许自己按下“暂停键”,调整节奏,也可以向父母求助。

准备用品

仪式感是平淡生活的调味剂,也是最好的收心仪式。

带孩子采购心仪的文具。去文具店,让他亲手挑选喜欢的笔记本和笔,这些不仅是学习工具,更是陪伴他开启新学期的亲密战友。

指导孩子整理书包校服。开学第一天穿戴整齐、精神饱满,这份对自己的尊重,会潜移默化地转化为对待学习的端正态度。

珍惜包书皮的亲子时光。对于低年级的孩子,不妨留出一个晚上,和孩子一起包书皮。指尖摩挲着新课本,嘴里聊着对新课程的想象,这温馨的亲子时刻,会成为温暖孩子一生的童年回忆。

家校配合

开学前后,学校通知密集,保持通讯畅通是家长的必修课。

关注群消息,做有心人。及时查看开学时间、报到流程及需提交的材料,做到心中有数,从容应对。

主动沟通,做合伙人。若孩子在假期经历特殊事件或有情绪波动,不妨提前与老师坦诚沟通。老师是与我们并肩托举孩子的人,信息共享,才能形成合力,给予孩子更有针对性的关注。

家长调整心态。你的从容是孩子最好的定心丸。开学之初,少问成绩,多关注孩子的学习习惯、情绪状态和身心健康。当孩子拥有健康的身心和良好的习惯,好成绩会水到渠成。

长沙市长郡雨花外国语学校
校长 陈芳

宝宝趴着玩 好处多到想不到

宝宝学会翻身和爬行之前,多进行俯卧活动是一项既简单又至关重要的训练。所谓俯卧活动,是指在婴儿清醒且有成人在旁监护时,让其保持俯卧姿势并进行互动。这并非简单的体位摆放,而是一种能够有效促进婴儿多项能力发展的主动性锻炼,也是其早期感知和探索环境的重要开端。

俯卧活动四大好处

1. 强健体格,促进大运动发育 趴着时,宝宝需要努力抬头、挺胸,能锻炼颈部、肩部、背部和四肢的肌肉力量,为后续的翻身、独坐、爬行打下坚实的基础。

2. 预防扁头和偏头 长时间仰卧,后脑勺容易在重力作用下变扁。充足的俯卧活动,能有效减少头部压力,是预防位置性扁头畸形的好办法。

3. 激发认知,促进大脑发育 为了看到周围的世界,宝宝趴着时需要转动头部和眼睛,这能锻炼视觉追踪能力和空间感,刺激大脑发育。

4. 帮助消化,强健心肺 适度的腹部压力有助于缓解肠胀气,而俯卧的姿势对宝宝呼吸和氧合也有积极作用。

俯卧活动注意事项

1. 核心原则 安全、快乐、循序渐进。

2. 安全第一 必须是在宝宝清醒且有成人在旁全程监护时进行。绝对不要让宝宝在无人看护或睡眠时趴着,以降低婴儿窒息的风险。建议在喂奶至少1小时后再进行,以防吐奶。

3. 越早越好 宝宝出院回家后,就可以尝试第一次俯卧。选择宝宝心情愉快、精力充沛时进行,如换完尿布后、睡醒后。如宝宝哭闹抗拒,立即抱起来安抚,下次再试。

4. 每日目标 0~1个月宝宝,每日累计5~6分钟;1~3个月宝宝可逐渐增加到每天30分钟以上;3个月以上宝宝,理想目标是每天累计60分钟以上。每日目标分多次完成。

广东省妇幼保健院儿保科
主治医师 叶燕彬

乳牙“超期服役” 要不要拔?

正常情况下,乳牙到了特定年龄就会自然脱落,为恒牙让出位置。如果恒牙已经萌出,但乳牙仍纹丝不动,该怎么办呢?

这是儿童口腔科常见的“双排牙”,又称为乳牙滞留,需要尽快拔掉乳牙,给恒牙腾出空间,引导它回到正确的位置上。如果乳牙到了该掉的年龄毫无松动迹象,且旁边没有恒牙萌出,此时需要拍个X光片,看看是否有恒牙胚,或存在其他问题,同时将乳牙拔除,以便后续进行牙齿矫正。

需要提醒的是,家长平时可以让孩子多啃咬一些偏硬的食物(如苹果、玉米),能有效刺激乳牙牙根吸收,促进其自然脱落。

长沙市口腔医院友谊路院
牙体牙髓科 邹莉

儿童听力下降 元凶竟是腺样体肥大

近日,妈妈发现6岁的儿子丁丁看电视时常把音量调得很大,有时喊他也没反应,晚上睡觉还有明显鼾声,便赶紧带他到医院,经过一系列检查,终于找到了引起这些症状的原因——腺样体肥大。

腺样体是位于鼻咽顶后壁的淋巴组织,属于儿童时期重要的免疫器官,通常6~7岁发育至最大,青春期后逐渐萎缩。当感染、炎症等因素导致腺样体病理性肥大时,可能堵塞后鼻孔,影响鼻腔通气,并进一步影响咽鼓管功能。咽鼓管是连接鼻咽与中耳腔的通道,负责调节中耳压力。肥

大的腺样体可压迫或因其炎症蔓延至咽鼓管开口,使得中耳腔内形成负压,黏膜血管渗出液体,引发分泌性中耳炎,是导致儿童传导性听力下降的常见原因。

由于儿童无法准确描述不适,家长需密切留意,当孩子出现以下症状,应及时带孩子就医:1) 听力下降、耳闷胀感、耳鸣(似水流或嗡嗡声)、持续性鼻塞、睡眠时张口呼吸、打鼾、呼吸暂停;2) 白天注意力不集中、易疲倦、学习效率下降;3) 独特的腺样体面容(门牙前突、下巴短小)。医生通常

会结合耳镜检查 and 听力测试(如纯音测听、声导抗)进行诊断,评估腺样体大小可采用鼻内镜或影像学检查。

腺样体肥大的治疗需根据具体病情而定。对于症状较轻者,可采取药物保守治疗,并积极处理诱因,如控制鼻炎、鼻窦炎等上呼吸道感染。若已造成明显听力障碍或伴有严重睡眠呼吸问题,可通过手术治疗。日常生活中注意营养均衡,加强锻炼,增强抵抗力,预防呼吸道感染。

长沙市星沙医院耳鼻咽喉科
副主任医师 郭仿