

开学“收心”指南来了 家长可尝试“陪伴式过渡”

渐进式调动孩子对开学的期待感 用同理心和孩子沟通事半功倍

石家庄中小学的寒假即将结束，新学期马上就要开启，但不少学生却还沉浸在假期模式，那么该如何帮助孩子们顺利“收心”，为新学期做好准备呢？日前，记者采访了一些家长和孩子，其中提及最多的便是“陪伴式过渡”，或许他们给出的这份从生活作息、学习规划、心理调适等方面的“收心”指南您也可以了解一下。



市民曾女士带着即将开学的女儿来滑雪。本报记者 李惶 摄

□本报记者 李惶 赵晓华

让孩子对新学期的期待感代替焦虑感

正在上初三的萌萌对于新学期既有期待又有些紧张。“毕竟还有几个月就要中考了，想想还是很紧张的。”萌萌说，或许是看出了自己的焦虑，几天前，父母和她进行了一次长谈，并共同制作了“开学倒计时日历”，让自己逐步调整作息，合理安排学习计划。

而对于女儿面对开学显示出的紧张感，萌萌妈妈说，新学期即将开始之际，家长可以通过“陪伴式过渡”帮助孩子迎接新学期。“从孩子上小学开始，每次新学期开始前，我们都会引导孩子建立‘电子产品断食管理方案’，用‘挑战升级’代替孩子‘又要上学’的焦虑感，以满满活力迎接新学期的挑战。”萌萌妈妈说，他们会提前与孩子共同制作“开学倒计时日历”，每天循序渐进调整作息。他们也会和孩子选择在自然光充足的清晨进行户外活动，通过光线节律调节生物钟。当然想让孩子完美过渡到“新学期”，最重要的是家长要以身作则，一定避免“双标作息”。只有当全家同步开始适应新学期的步伐，孩子才更容易建立健康的作息。

萌萌妈妈说，其实面对新学期的到来，面对孩子出现的焦虑，家长要理解，孩子此刻任何情绪和感受都是正常的，家长需要做的就是努力营造轻松、令人心安的家庭氛围。“面对孩子出现的消极情绪，家长可以告诉孩子，刚过完春节，其实自己也不想上班，假期在家真是太舒服了。”萌萌妈妈说，这样不仅能传递关心，还能让孩子感受到被理解、被接纳，使他们更加信任家长，更愿意倾吐心声。

买新文具可以是开学前的必备“仪式”

“每次开学前，我和妈妈都会去选购心仪的文具，在挑选过程中还会和妈妈聊聊新学期有可能发生的趣事。”正在上六年级的童童说，自己和妈妈一直感觉为新学期换新“装备”，可以更好找回对重回校园的期待。

童童说，每次开学前，自己都会在妈妈的帮助下列一份“返校清单”，包括作业清单、学习用品清单等。“妈妈告诉我，要做好‘查漏补缺’的准备，用好假期尾声做一次‘总结提升’，力争以最好的学习状态迎接新学期。”童童说道。

新学期买新文具似乎是学生开学前的必备“仪式”之一，记者在商超、书店和学校周边文具店采访时发现，购买文具用品的学生和家长络绎不绝。新学期即将到来，不少家长陪着孩子一起去文具店挑选新文具。他们让孩子自主选择喜欢的漂亮笔记本、可爱的铅笔盒，以此来激发孩子对新学期的期待。而各大商超内，商家为方便学生和

家长选购，专门设置文具、学生生活用品专区，并将学生日常所需用品按功能分类摆放。很多书店则将本子、圆珠笔、学科袋等文具用品分门别类摆放，并推出促销活动，激发学生和家长的购买热情。学校周边的文具店店面虽小，但品种齐全，也吸引了不少学生。

记者也注意到，在购买文具时，家长一般都会告诉孩子不要选择造型独特、颜色鲜艳的文具。“这些文具容易让孩子分散注意力，影响学习。我会建议孩子尽量选择设计简单、实用朴实的文具。”童童妈妈说，孩子在小学阶段，尤其是低年级时期，学习用品的消耗量大，她会优先选择性价比高的学习用品。同时，实用性高的文具用品不仅耐用，还不容易让孩子分心。

家长和孩子共同约定电子产品使用时间

随着开学时间的临近，相信不少家长最担心的是如何让孩子放下电子产品。谈及家长如何帮助孩子减少对电子产品的依赖，市民韩女士说出了自己的方法。“家长可为孩子提供替代的活动方案，比如鼓励孩子多阅读或进行亲子阅读，引导孩子培养兴趣爱好。家长也可以抽时间和孩子进行一些户外活动、亲子游戏或家务劳动。同时，家长应关注孩子用电子产品看什么内容，考虑使用一些软件协助监督，避免孩子接触不适宜的信息。”韩女士说，自己的儿子正在上初一，为了陪孩子顺利进入新学期，自己总结了一套较为可行的方法。

在韩女士看来，开学前家长需引导孩子逐步减少玩手机、看电视的时间。在这点上，家长要以身作则，做到入睡睡前不看手机，为孩子树立榜样。父母和孩子也可以一起商讨，共同约定开学后的手机使用协议，当然这份协议不仅是针对孩子也要对家长起到监督作用。

“我们家是把‘约束’转化为可触及的奖励机制，培养孩子的自我掌控感。”韩女士说，比如自己和爱人跟儿子协商之后，约定开学前一周，一家三口每天都有30分钟的手机自由支配时间，不过这个时间必须是在孩子完成运动、阅读等任务之后才能“激活”。

韩女士说，寒假过后，孩子有心理反差是正常的，作为家长要理智对待，千万不要盲目加压，允许孩子有一个缓冲期。“从悠闲模式过渡到紧张的学习氛围，作为家长我们要理解孩子。要多陪伴、多鼓励，发现孩子的闪光点，及时表扬孩子做得好的地方，以此缓解孩子面对开学的焦虑。”韩女士说出了自己陪孩子过渡新学期的方法。

给自己一个适应期，更快、更好地适应学校生活

开学在即，相信有些孩子会出现抵触情绪，表现出情

绪不稳、烦躁焦虑甚至食欲不振等症状，这时家长应及时帮助孩子缓解焦虑情绪。

河北医科大学第一医院临床心理科心理治疗师、国家二级心理咨询师李昕雨说，面对孩子对于新学期的一些焦虑，家长要理解，要正面引导。“孩子对新学期产生抵触，或只是单纯的不适应，又或许可能是源自惧怕某一科目的学习、同学之间的矛盾等不同原因，这个时候家长应及时问明原因，并有针对性地予以帮助。”李昕雨说，家长可以和孩子共同回顾学校中的经历和趣事，调动孩子对开学的期待感。同时，积极发掘、肯定孩子的优点，帮他们树立信心，缓解内心的脆弱和不安。如果孩子情绪过于低落或焦虑，难以缓解，可以及时寻求心理咨询等专业帮助。

此外，李昕雨还说，寒假中，很多孩子长期宅家，单一、封闭的环境也会对心理健康产生影响。面对新学期的到来，家长应鼓励孩子多参加体育锻炼，可以快速恢复健康朝气。

“有些家长习惯‘一刀切’把孩子假期喜欢的东西都收起来，比如孩子喜欢的电脑游戏，喜欢的玩具、漫画书和小说等，这种做法不仅很难让孩子收心，还容易激化亲子矛盾。同时，家长一味地说教，也会引发孩子的抵触情绪。”李昕雨建议，很多时候让孩子循序渐进地过渡，或许会收到更好的效果。

还有一些家长会觉得，等正式开学了孩子自然会适应学校生活，到时候就不会懈怠了。“孩子不按时作息、写作业拖延，表面看是假期懈怠造成的，其根源却是长期养成的不良学习习惯和生活习惯所导致。这些并不是孩子到了学校就会自然改变，关键还是在于日常培养。”李昕雨说，在开学前几天，家长可以让孩子每天比放假时早起半小时，早入睡半小时。也可以在起床时，给自己一个美美地“起床仪式”，一边听喜欢的歌单一边洗漱，用最好的状态迎接新的一天。也可以和孩子共同制定一份与学校学习生活节奏同步的“时间表”，按学校的时间调整作息，调整饮食，认真执行。同时，抛弃在家松懈的学习状态，模拟学校认真的学习状态，主动给自己一个适应期，以便开学后能更快、更好地适应学校生活。

针对孩子焦虑的问题，李昕雨给出了几点转化技巧：实施“5分钟自由书写”。每天记录开学相关担忧，随后划掉不可控因素。

创建“期待清单”。列出新学期想尝试的3件新事物，如社团、课程、活动等。

环境自我暗示。整理书桌时放置新学期的课程表，将校服挂在显眼位置，设置手机锁屏为励志语录或目标院校图片。

值得提醒的是，家长可采用“渐进放权”方式，初期协助制定计划，后期逐步过渡到学生自我管理。