

开学前综合征 如何应对

教育专家：“收心”先从家长做起

“儿子这几天都在赶作业，我也替他着急！”“孩子开学就读初三，这一年太关键了，我好像有点焦虑，怎么让孩子尽快进入状态啊”！……

临近开学，在很多家长群里，家长们的话题透露出丝丝焦虑。怎么办？北仑区教育局教研室专家针对家长如何和孩子一起度过开学前综合征，提出了锦囊妙计。专家指出，假期里，家长与孩子相处的时间最长，最了解孩子的习惯。因此，“收心”工作应从家长做起，家长要以乐观的态度、正确的方法、鼓励的话语，正面引导孩子收心，让孩子从心理上对新学期充满期待和信心。

现状

面临开学，孩子的这些行为表现需要特别关注

在生理上，表现出失眠、嗜睡，甚至出现头晕恶心、食欲不振等表现，而且这些表现并无身体疾病层面的原因；在心理上，表现出记忆力、理解力下降，不安、心烦、急躁、情绪不稳定，不愿意去学校等。

当孩子出现这些生理和心理行为反应时，家长首先要有这样一个观念：在从长假到开学的过渡期，孩子面临着从放假到学

习，到人际交往等多方面的环境变化，尤其孩子的心智尚不成熟，适应能力比较有限，出现这些不适应的表现很正常。

在此基础上，家长要正确做好沟通和引导工作，接受孩子产生这些情绪的合理性，分析产生的原因。给孩子提供正面的心理能量，让孩子以积极向上的心态迎接新学期的到来。

措施

为孩子提供安静的收心环境

家长们通常会在暑假给孩子安排丰富多样的活动，如“打卡旅游”、“社会体验”，放肆地“吃喝玩乐”，各类培训班的“狂轰乱炸”，熬夜“吃鸡”“打农药”……孩子们的生活过得多姿多彩。

临近开学，家长们要注意减少这些活动的安排，留出至少一周的时间来做开学准备，让孩子回到安静的家庭生活，逐渐从假期模式过渡到上学模式。

陪孩子一起调整作息生物钟

很多孩子在假期的作息与学校相比有巨大差异，如果不提前调节，开学之初容易出现注意力不集中、精神状态不佳的状态，影响孩子的学习适应。家长不妨和孩子一起提前一到两周开始，逐渐按照学校的作息有规律地安排起居生活，按时准备一日三餐，督促孩子按时午睡，早睡早起，调解生物钟，适应开学后的“时差”变化。

带着孩子一同回顾假期生活

家长和孩子一起可以把假期生活“倒电影”式地回放一遍，对照假期计划，看哪些已经完成，哪些尚未完成。可以一起分享收获和遗憾，并及时总结经验或分析原因，相信家长和孩子通过这种“复盘”形式，会有更多收获。毕竟，“及时总结”也是

一种重要的学习方式。同时也是提醒孩子，假期就要结束了。

督促孩子检查作业完成情况

提前两周左右检查回顾作业的完成情况，还有哪些未完成，这样尚有时间予以完成。很多孩子经常将作业拖延至正式开学前一晚，挑灯夜战，通常在身心俱疲的状态下，草草应付。因此，建议家长和孩子一起合理规划 and 安排开学前期的这段时间，及时查漏补缺，高质量完成作业。

鼓励孩子制定新学习计划

家长可与孩子共同拟订新学期计划，在商讨中完成从假期到开学的“频道转换”工作，把孩子新学期要读哪些书籍、以谁为标杆、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，以帮助孩子树立信心，消除假期后的失落感。

与孩子制定学习计划的同时，家长不妨也邀请孩子制定一份亲子成长计划，购买一些名著以及历史、人物、励志等方面的书籍与孩子一起阅读，这样不仅有利于培养孩子的阅读兴趣和人文素养，有利于拓展孩子的知识面，同时也让孩子感觉到家庭的学习氛围，让孩子觉得“不仅我一个人在学习，我并不孤独”。

记者 李臻 通讯员 杨阳

留学百科

峰越教育

推出美国“前30”大学云探校

想让孩子了解美国牛校？想与美国知名大学全接触？想了解最新鲜的录取数据？峰越教育推出美国“30”前大学云探校，跟着在校学长学姐线上走访名校，添加微信号获取链接收听。第一手在校学生经验、名校资讯优先获取。

峰越教育，一站式个性留学规划，打造孩子的个人品牌，中外专家2对1，资深美国名校前招生官全程服务，500强专业品牌定位方法论用于定位个人包装，打造学生闪光点。

新航道前程留学

举办英美澳加留学咨询展

8月29日14:00-16:00，新航道前程留学举办英美澳加留学咨询展。

现场推出多场讲座，新航道前程留学、高级咨询顾问Chris主讲《后疫情时代如何抓住英澳名校突围机遇》；加拿大海归、北美名校申请专家Jane主讲《美加留学局势剖析》；爱丁堡大学硕士、雅思考前预测专家蔡珩主讲《如何夯实名校基石》

宁波新东方前途出国 全面规划你的优质前途

宁波新东方前途出国推出线下讲座、活动，8月29日(周六)13:30，家庭教育如何助力&孩子全球化发展讲座启动，家庭教育专家、金融海归从教育、金融安全等方面，多角度解答家庭教育难点与精英教育的培养方式；19:00-20:00，有意向提升演讲能力和批判性思维能力的同学，可以参加TMC国际演讲俱乐部活动。

金吉列留学

推出线上直播讲座

8月30日，金吉列留学推出线上直播讲座，直播主题《英国高端项目申请注意事项》，着重讲述高端院校申请的特殊之处、高端院校申请流程及材料准备和高端院校申请小技巧及案例分享。

记者 张峰 整理