

# 开学在即 快帮孩子收心

## 专家支招帮娃迅速适应新学期



随着春节假期结束，寒假也进入尾声，不少细心的家长发现，孩子存在寒假作业还没写完、生物钟紊乱、对即将到来的新学期充满抵触情绪等问题。对此，专家建议，家长不妨从调整作息、检查作业等5个方面着手，帮孩子收心。

□ 陈红 记者 马冰璐

### 作业没写完，生物钟紊乱

“眼瞅着就要开学了，可还有一半作业没写完。”最近家住合肥市王卫社区的笑笑很是发愁，寒假里她只顾着玩，却把写作业的事丢在脑后，“寒假前，我制定了学习计划，可一过年，计划就‘暂停’了。”

最近几天，忧心忡忡的笑笑每天都窝在房间里赶作业，“得赶紧把落下的‘进度’赶上来。”她说，下次放假，一定先把作业完成了再畅快玩耍。

比起“赶作业”，笑笑妈妈林女士更担心她的生物钟紊乱问题，“过年期间，我们每天带着她走亲访友，外出游玩，看电视、上网也没有‘设限’，导致她总是晚睡晚起，睡到中午更是家常便饭。”林女士说，眼瞅着要开学了，得赶紧帮她把生物钟“调”回上学时间。

对于即将到来的新学期，笑笑还有些抵触情绪，“感觉还没玩够，真心不想开学。”在王卫社区关工委工作人员的建议下，林女士准备拟定一份“收心计划”，帮助笑笑尽快收心，迎接新学期的到来。

### 专家支招帮娃迅速适应新学期

对此，国家二级心理咨询师周金妹表示，笑笑的这些表现是“假期综合征”的典型“症状”，“这和大人长假后出现‘节后综合征’，不愿上班一样，只要家长能够做好引导，孩子会很好地适应新学期的生活，不过，家长最好在开学前就开始帮孩子收心。”

如何帮孩子“收心”，迎接新学期呢？周金妹建议，家长不妨从以下五个方面着手：

#### 1、调整作息

过年期间，不少孩子黑白颠倒，生活没有规律，晚上玩到很晚才睡，白天很晚才起床，上学期间养成的生物钟在寒假里完全被打乱了。假期犯懒很正常，但如果一直放任，开学后，孩子上课可能会犯困、走神，难以集中注意力学习，需要花很长一段时间去适应幼儿园或是中小学校的正常作息时间表。

所以开学前几天，父母要督促孩子早睡早起，尽量调整到上学时的作息时间表。

饮食上也要注意调整，清淡少油腻，这样做无论是对孩子的身体，还是孩子开学后的适应，都是一件好事。

#### 2、检查作业

假期让孩子们安安静静地坐在书桌前做作业似乎很难，很多孩子一放假就将学习任务抛到了九霄云外。很多孩子作业不按时完成，拖拖拉拉，一直到开学前开始熬夜狂补。

所以，家长最好提前几天检查孩子作业的情况，看看有没有遗漏的地方，督促孩子完成寒假作业。

#### 3、减少孩子的娱乐活动

春节期间，每天走亲访友，串门做客，最不缺吃喝玩乐的场合，很多孩子疯玩，精神过于亢奋。

在开学前几天，不适宜为孩子安排过多的娱乐活动和社交活动，否则孩子开学很难进入状态。不妨让孩子看看书、练练字、读读英语，减少孩子上网、看电视、玩手机的时间，让孩子静下心，帮着他尽快找回学习的状态。

#### 4、让孩子准备学习用品

开学前，让孩子自己收拾书包，准备学习用品，看看有哪些需要买的东西，列好清单，带着孩子一起去买好。

这样做可以让孩子提前感受到开学的气息，焕然一新的学习用品，很容易让孩子对新学期充满期待，同时有利于缓解孩子对开学的抵触情绪。

#### 5、父母以身作则

想让孩子开学前收心，家长不能只是嘴上说说，自己每天仍玩手机、打牌、熬夜，这样的家庭氛围，容易给孩子造成不好的影响。

想要孩子收心，家长也要注意言传身教，要求孩子做到的，自己也尽量做到，比如让孩子早睡早起，父母最好也陪着孩子一起，这样才更具有说服力。

周金妹提醒，开学在即，面对“心玩野了”的孩子，家长也不用操之过急，给孩子过度的心理负担，应多鼓励、理解孩子，给孩子时间去适应从假期到学习生活的变化。

### 新书推荐

缘来  
有你

● M.8001 男，合肥知名律师，50岁，1.74米，离单，研究生，儒雅品位高，为人重情，经济住房条件好，一女已独立。诚觅一位46岁左右，大专以上，温柔贤惠气质佳的女士牵手，爱相随。

● M.8217 男，合肥大医院医生，38岁，1.76米，本科，未婚，儒雅谦和，真诚有爱心，经济住房优。诚觅一位35岁左右，1.62米以上，大专以上，职业稳定，端庄娴雅的未婚以及未育小姐牵手。

● M.8340 男，合肥电力系统工程，31岁，1.80米，硕士，未婚，英俊进取，真诚重情，综合条件优。诚觅一位年龄相仿，本科及以上，温柔端庄，肤白气质佳，职业稳定的未婚小姐爱相约。

● F.9688 女，合肥事业单位工程师，27岁，1.70米，未婚，本科，秀外慧中，肤白貌美，富爱心，高知家庭，经济优。诚觅34岁以下，1.75米左右，本科以上，品貌好富内涵的未婚先生携手，永结同心。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室）了解详细情况。咨询电话：18919621348（崇老师）



读者：孩子8岁了，不够自信，总觉得自己“事事不如人”。该怎么帮他克服自卑心理呢？

心理专家：家长要引导孩子重新看待和估计自己，帮助他们把自己比同龄人做得更好的事找出来，做出合理客观的评价；引导孩子不要“以己之短比人之长”，而要不断使自己“扬长避短”；同时提供给孩子表现和锻炼的机会，安排一些适合他们特点、爱好和能力的活动，让他们把事情做好，从而提高自信心。

□ 记者 马冰璐

### 癫痫防治与管理

定价：49.8元

出版社：安徽科技出版社

内容简介：癫痫是一种常见的神经系统疾病，全世界有5000多万癫痫患者，我国估计也有1000余万癫痫患者。通过正规的诊断、药物治疗和外科手术，大部分患者能控制或治愈癫痫。本书主要介绍癫痫相关定义、分类、诊断治疗，世界癫痫外科发展史等内容，可以给读者及医务工作者以有益的参考。

