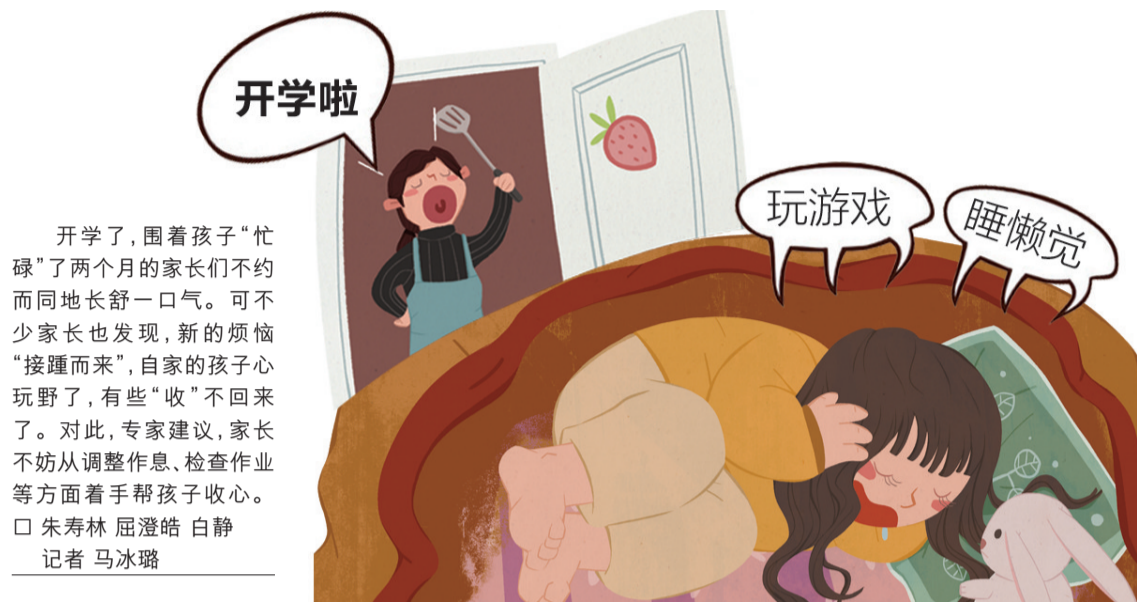


# 开学了,不少萌娃遭遇“收心难”

## 专家支招帮娃迅速适应新学期



开学了,围着孩子“忙碌”了两个月的家长们不约而同地长舒一口气。可不少家长也发现,新的烦恼“接踵而来”,自家的孩子心玩野了,有些“收”不回来了。对此,专家建议,家长不妨从调整作息、检查作业等方面着手帮孩子收心。

□ 朱寿林 屈澄皓 白静  
记者 马冰璐

### 开学了,萌娃遭遇“收心难”

“晚上不想睡,早上起不来,花钱大手大脚,乱买零食吃……”家住合肥市绩溪路社区的王女士说,10岁的儿子还“停留”在放假状态,不仅生活作息“随心所欲”,花钱也是“随心所欲”。“说他几句,还不高兴,说我管得太宽。”在社区举办的“亲子课堂”上,王女士不禁“吐槽”起来,心理专家建议她以身作则,帮孩子调整作息,和孩子一起动手自制一个存钱罐,并向他灌输勤俭节约和储蓄意识。

无独有偶,团安社区居民程先生最近也为帮孩子收心的事烦恼,“写作业的时候十分不专心,总想着玩手机、看动画片。”他说,女儿是小学一年级新生,自己特地请教了老师该如何帮孩子养成良好的学习习惯,“老师说,不妨先从孩子的兴趣爱好着手,帮孩子培养学习习惯。”为此,程先生特地为女儿报名参加了社区举办的气象知识讲座。

“每天早上,都得三催四请,他才愿意起床去上学。”家住望湖社区的孙女士说,这几天,7岁的儿子去学校前,总是拖拖拉拉的,特别耽误时间,“有一次,还迟到了,真让人头疼!”

### 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,孩子们出现的上述表现是“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,家长最好趁着刚开学这段时间,抓紧时间帮孩子收心,尽快进入学习生活状态。”

如何帮孩子“收心”,适应新学期呢?周金妹建议,家长不妨从以下五个方面着手:

#### 1、调整作息

暑假期间,不少孩子黑白颠倒,生活没有规律,晚上玩到很晚才睡,早上很晚才起床,上学期间养成的生物钟

在暑假里完全被打乱了。假期犯懒很正常,但开学后不能继续放任自如,否则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。所以晚上,父母要督促孩子早睡早起,尽量调整到上学时的作息时间。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,还是让孩子尽快适应新学期,都是一件好事。

#### 2、检查作业

很多孩子暑假期间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,一直到开学前一天开始熬夜狂补。所以,刚开学这一阶段,家长最好每天都检查一下孩子作业的完成情况,看看有没有遗漏的地方,督促孩子完成作业。

#### 3、减少孩子的娱乐活动

暑假期间,外出游玩、串门做客,很多孩子疯玩,精神过于亢奋。因此,刚开学这段时间,不适宜为孩子安排过多娱乐活动和社交活动,否则孩子很难进入上学状态。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,让孩子静下心来,帮他尽快找回学习的状态。

#### 4、让孩子准备学习用品

每天上学前,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。

#### 5、父母以身作则

想让孩子收心,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,家长也要注重言传身教,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,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。



### 药食同源,养生遵循自然规律

星报讯(记者 祁琳)在合肥市民童先生眼中,万物皆自然,养生要遵循自然规律,“药食同源”,童先生说出自己的养生之道。

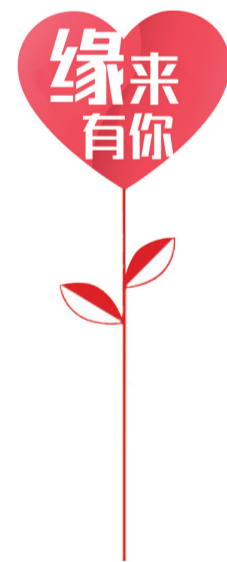
童先生今年80周岁,鹤发童颜,生活有规律,在家中露台上种了一些花草,闲时练习书法。他说,养生得益于自己有着的一套中医理论。

“艾草、茯苓这些都是好东西。”童先生说,不仅是他常常用这些常见的药草对生活上进行改造,他也推荐给家人朋友,并常常为家人准备,“用艾草泡泡脚,用茯苓去除湿气。”童先生说,很多年轻人会忽视自己的健康问题,“我会时常提醒孩子们,并为他们准备一些。”



读者:母亲最近总是忧心忡忡的,也不愿意和我们交流,心理医生说她有点轻微的抑郁症,除了让她接受治疗外,作为子女,我们应该怎么做?

心理专家:做儿女的要多关心老人的思想和心情,更得了解老人需要什么,提供老人最需要的关心,建议每周给父母打2~3次电话,有时间要多陪陪老人,不仅是吃饭,还可以带着老人看看电影、外出游玩等,这样能缓解老人因孤独带来的抑郁感。 □ 记者 马冰璐



●M.9532男,某设计院工作,27岁,1.73,未婚,毕业于合肥工业大学土木工程(本、硕),品貌修养好,气质儒雅,家庭经济尚可,合肥有220平方婚房,独子,母亲在合肥经营一家私企多年。诚觅一位温柔娴雅,本科学历,1996年出生的未婚女孩爱心永结。

●M.7236男,合肥重点大学教师,博导,40岁,1.73米,离异未育,文质彬彬,沉稳重情,经济住房待遇优越。诚觅年龄相仿,本科及以上学历,从事教科文卫工作,温柔气质佳的女士牵手。

●M.8327男,合肥三甲医院医生,31岁,1.78米,未婚,硕士,英俊儒雅,谦和重情,高知家庭,独子,车房俱全。诚觅一位28岁左右,1.62米以上,本科,职业稳定,温柔秀丽气质佳的未婚小姐爱相随。

●F.9062女,合肥市直公务员,24岁,1.65米,本科,未婚,端庄贤惠,温柔知性,经济住房条件好。诚觅32岁以下,1.70米以上,专科及以上,综合素质高,有稳定职业的先先生牵手,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中央广场公寓楼20楼2006室)了解详情(合肥免费安排约见)。红娘热线:18919622249(微信同号)

### □ 生活服务

## 秋蚊猛如虎,这些驱蚊妙招了解下

星报讯(记者 马冰璐)常言道,秋蚊猛如虎,蚊子也很怕热,最适合蚊子生存和繁殖的气温是20至30摄氏度,最适合的湿度是70%左右。所以几场秋雨过后,气温下降到20~30℃,再配合上雨后湿润的空气,蚊子又开始活跃了。

#### 蚊虫叮咬主要会传染3种疾病:

疟疾:疟疾已被世卫组织列为和艾滋病、结核病一样的三大危险疾病之一。全球每年有几十万到上百万人死于疟疾,在我国主要是中华按蚊传播该病。

登革热:致死率在15%~50%。主要在我国广东、广西等地,由白纹伊蚊,也就是常说的花蚊子来传播,且在6月~11月多发。虽然在北方较少,但只要蚊虫叮咬,就有得登革热的可能。

乙脑:儿童是主要受害者,多发生在夏秋季,主要由三带喙库蚊传播。

#### 靠谱的驱蚊方法有这些:

穿浅色衣物能驱蚊:穿一些颜色比较浅的衣服,因为蚊子最喜欢停在黑色衣服上。

涂点驱蚊水:驱蚊水的主要成分有避蚊胺,涂抹合格的防蚊液可以在6~8小时内阻止99.9%的蚊虫叮咬。

蚊子最怕的植物:夜来香、薰衣草、食虫草、驱蚊草都是不错的驱蚊佳品。

捕蚊灯:利用蚊子的趋光性以及其对波长的敏感性,将蚊子吸引来后,用高压电击。一般选择光度8瓦以上或双灯管的捕蚊灯,多变化摆放位置效果更好。

灭蚊拍:与捕蚊灯的原理类似,无化学污染,适合有孩子的家庭使用。平时不用的时候,要把电池取出,放置在小孩接触不到的地方;扑杀蚊虫后,要用软毛刷轻刷,不能用水洗。