

家长集体送学 准大学生的“甜蜜负担”



正确面对“开学焦虑”

快乐的时光总是显得特别短暂，一转眼暑假结束了。这两天晓雷总是对着日历发呆，眼看着开学的日子越来越接近，晓雷的眉头也越皱越紧。一想到开学后紧张的学习生活，没有了假期的“逍遥自在”，晓雷就忍不住要叹气。与晓雷有类似感受的同学并不在少数，有些同学除了不愿意开学外，还出现了一些生理反应，比如头晕头疼、心慌心悸、失眠不安等症状，这些症状的出现，都表明孩子正处于“开学焦虑”的情绪之中。

为什么会出现“开学焦虑”情绪呢？其实这件事并不难理解，清华附属中小学网校的心理专家归纳了以下几点原因：

第一，假期生活少约束、无规律。假期对于绝大多数同学而言都是难得的放松机会，经过了紧张的期末复习和考试，很多同学都想在假期中好好休息一下，不用晚睡早起，没有严格的时间表需要遵守，不必担心老师的监督和管理，也没有同学间的矛盾和不愉快……一切随心所欲。习惯了散漫的作息方式，自然不愿恢复开学后紧张、有规律的学习生活。

第二，担心新学期的课业学习。开学后升入新的年级，课业的难度自然也会有所增加，面对可能更加忙碌的新学期，同学们心中不免担忧，自己是否能够掌握新知识？学起来会不会感觉吃力？尤其是成绩不够理想的同学，对此更是忧心忡忡。

第三，假期作业没完成。“前松后紧”是不少同学的学习习惯，特别是面对暑期这样一个长假，很容易将作业拖到最后。临近开学，作业却仍然没有完成，只好在最后几天熬夜加班，弄得自己筋疲力尽，又怎会有心情准备开学呢？

无论同学们是怎样想的，开学的时间的确是越来越近了，因此，趁此机会尽快调整一下自己的身心状态，对于迎接新学期的到来是一件十分必要的事情。

作为家长，可以尽量帮助孩子恢复正常的作息规律。缩短娱乐时间，适当增加学习时间，督促孩子按时就寝起床。对于对新学期心怀担忧的孩子，家长们可以与孩子一起回忆一下学校里发生的趣事，并和他讨论新学期的目标、远景，使其对新学期产生期待。

作为学生，除了要积极调整好作息时间外，还要对暑假做一个小结，看看自己在假期中有什么收获和需要吸取的经验教训。同时要对新学期做一个大致规划，以便找到新的方向。此外，还可以增加与同学们的联系，让友谊为新学期预热。

良好的开始是成功的一半，希望同学们能够利用暑假最后的时间，为新学期做一个很好的准备，迈出漂亮的第一步。

□均据新华社

“要开学了，父母和亲戚都要送我去学校，可我不是小孩子了……”准大学生开学前多了一个“甜蜜的负担”。不少新生希望有一个全新、独立的起点，在送学问题上与父母产生了分歧。

毕业于某中学的小高将到松江大学城报到，她对大学生活非常期待，早早做起了各种准备。这几天，小高和父母之间起了一点争执。“开学那天，他们不仅自己去送我，还包了商务车，爷爷、奶奶、阿姨、姨父等亲戚准备一起陪我去报到。我一个人上大学，为什么要这么多人送？”小高告诉记者，收到大学录取通知书那一刻起，她就决定要开始独立的人生，到时候有这么多人送学，万一老师看到了，肯定留下不好的印象。小高这几天一直和爸妈软磨硬泡，希望他们放弃“全家出动”的念头，不过仍未与父母达成一致。

有这种苦恼的准大学生并不少。多数新生表示，不愿让家里太多人送学，独身前往或仅一位长辈陪同，才是理想的“开学状态”，但这样的想法往往不被家长所接受。记者作了一个小型调查，发现很多家庭的新生送学计划中，学生与家长的比例多数为1:4或1:6，有的家庭甚至会出动十几位亲戚，足以坐满一辆中型巴士。

“学校鼓励新生独自报到，不提倡太多的家长送学。”上海交大材料学院党总支副书记钱静峰告诉记者，很多学校在录取通知书里有所暗示：不欢迎家长“集体送学”。钱静峰为此向家长和新生分别给出了建议：父母要学会换位思考，孩子想独立的时候得不到支持，他们以后是不是会有更强的依赖性？学生也不能有太强的叛逆心理，要与父母坦诚地沟通，并讨教一些生活经验。



关注



让健康与孩子同行

经历了暑热和漫长的假期，新的一学期又要开始了，孩子们难免因游玩过度而收不回心，有的孩子甚至一提起开学就喊头痛。此时，作为家长，我们应该为孩子做些什么？

■行动一：帮助孩子预防“开学综合征”

到海边去游玩、在家看电视狂玩游戏、每天睡到自然醒，在假期，大多数孩子的作息时间表都被打乱了。最近，不少家长抱怨，不知为什么临近开学了，孩子却说不想去上学了，尤其是一些暑期作业未完成的孩子更不想去学校，而孩子也出现了失眠、食欲不振、四肢无

力、心悸、烦躁等症状。其实，这些孩子患上了“开学综合征”。

因为暑期孩子饮食缺乏规律，体内部分器官超负荷运转出现功能紊乱，医学专家称，此时家长可通过让孩子恢复规律生活、补充睡眠、调整饮食等来预防“开学综合征”。家长要限制孩子晚上的游玩时间，尽快调整生物钟，让孩子按时起床，起床后做一些伸展运动以恢复精力，饮食上多吃一些富含蛋白质的食物，如豆制品、牛奶、肉类和蛋，多食新鲜水果和蔬菜。

■行动二：有意识地纠正“橡皮综合征”

力、心悸、烦躁等症状。其实，这些孩子患上了“开学综合征”。

因为暑期孩子饮食缺乏规律，体内部分器官超负荷运转出现功能紊乱，医学专家称，此时家长可通过让孩子恢复规律生活、补充睡眠、调整饮食等来预防“开学综合征”。家长要限制孩子晚上的游玩时间，尽快调整生物钟，让孩子按时起床，起床后做一些伸展运动以恢复精力，饮食上多吃一些富含蛋白质的食物，如豆制品、牛奶、肉类和蛋，多食新鲜水果和蔬菜。

再例如，“初高衔接”的孩子正处在

近日，在一家医院儿童行为中心，医生们接待了不少这样的小学生：他们精力过剩、学习不专心，总是因为粗心而出错，需要多次使用橡皮擦，直到作业本被擦破，医生们形象地称其为“橡皮综合征”。

这是一种不良的心理行为，它可能成为一些孩子的习惯，反映了孩子在心理上的焦虑。儿童行为专家杨玉提醒家长，在开学前要有意识地给孩子纠正，正面鼓励，当发现孩子重犯时，家长要及时提醒，帮助孩子克服，打骂、训斥反而会加剧孩子的紧张心理，严重的可让医生进行一些相关训练。还有部分新入学的孩子，对陌生的环境表现出一定程度的好奇、兴奋、担心、紧张，家长要有意识地对孩子进行潜移默化的教育，让孩子放松心情。

■行动三：给孩子做好疫苗接种

苗接种

新学期，新生活，为了保证孩子健康生活，托幼机构、小学一般在办理入托入学手续时，都要查验预防接种证，未按规定接种的儿童应当及时补种。夏秋之交，是乙脑、发热、腹泻等疾病的高发期，水痘、腮腺炎、麻疹等容易在学生中传染，家长一定要在开学前给孩子接种疫苗，防患于未然。

暑假中，一些孩子频繁与外界接触，可能接触到某些传染病的病菌，造成传染病的传播，如乙脑主要通过蚊虫叮咬传播，家长要密切关注孩子最近的行为，查看孩子是否有不适症状，没有接种相关疫苗的应尽快接种。如孩子有哮喘、过敏等疾病，家长还要为他们准备好在幼儿园、学校所需药物，同时注意药物的有效期。

苗接种

新学期，新生活，为了保证孩子健康生活，托幼机构、小学一般在办理入托入学手续时，都要查验预防接种证，未按规定接种的儿童应当及时补种。夏秋之交，是乙脑、发热、腹泻等疾病的高发期，水痘、腮腺炎、麻疹等容易在学生中传染，家长一定要在开学前给孩子接种疫苗，防患于未然。

暑假中，一些孩子频繁与外界接触，可能接触到某些传染病的病菌，造成传染病的传播，如乙脑主要通过蚊虫叮咬传播，家长要密切关注孩子最近的行为，查看孩子是否有不适症状，没有接种相关疫苗的应尽快接种。如孩子有哮喘、过敏等疾病，家长还要为他们准备好在幼儿园、学校所需药物，同时注意药物的有效期。

关注孩子的“心理衔接”

孩子从幼儿园进小学、从小学进初中、从初中进高中、从高中进大学，即“低幼衔接”、“小中衔接”、“初高衔接”和“高大衔接”，这是近几年来教育界特别强调的教育“四大衔接”，如果衔接好了，不仅有益于孩子的学业，对他们的心理健康也十分重要。

在心理上，幼儿园重“玩”，小学重“扶”，初中重“半扶半放”，高中重“始放”，大学重“全放”。培养孩子心理健康的过程也大致如此，“四大衔接”是一个生理和心理剧烈变化时期，要让孩子在成长的“四大衔接”上做到“无缝衔接”，自然流畅，仅靠学校和老师是不行的，家庭和父母同样责任重大。

家长要不断转换观念，做有心人。例如，“低幼衔接”称为“心理断奶期”，在“低幼衔接”中，爸爸妈妈特别要告诉孩子，小学老师与幼儿园老师不同了，小学老师说话声调变了，不拿你当宝宝了。此时，父母要向孩子解释，这是因为你长大了，变成了学生，你有了班集体，有了纪律约束，你要承担一定的责任，必须完成规定的学业。老师是教他们本领的人，但不是妈妈。要让孩子直觉感到上学的好处和乐趣，也要教育孩子热爱学校和老师。生活作息上，家长也要帮助孩子做较大调整，以适应学校生活不同于幼儿园的快节奏。

再例如，“初高衔接”的孩子正处在

“心理逆反期”。初中到高中，此时，孩子的自尊、自信和独立感会大为膨胀，他们不轻易听信别人的意见，对许多事持分析和批判的态度，特别反感人们把他们看成小孩子，怕别人——特别是同学看不起自己。此时，父母的民主态度就显得特别重要，要多听孩子说什么，鼓励他们畅所欲言，对人对事评头品足。不要一味把自己的人生体验和看法强加给孩子，而是要循循善诱，多多沟通。

“高大衔接”非常重要，称为“全独立人格期”。有一些大学生的自我伤害、伤害他人，甚至严重反社会行为，或多或少地与“高大衔接”不好有关。高中阶段是一个人自我概念形成的关键期，但

目前的基础教育却以向大学送生源为终极目标，有时可能忽略了学生身心和谐发展与良好社会适应能力的培养。大学美好生活的超现实期待往往成为高中生拼搏的动力。可考入大学之后，很多学生发现，实现理想的路还有很长，而且，高中学习好的孩子往往有以自我为中心的倾向，习惯被夸奖和被欣赏，因而进入平等互动的大学人际氛围内，感到很不适应。此时又缺乏中学老师细致的教育和牵引，一些学生因此迷失。因此，家长要重视“高大衔接”，最好提早做准备，如对孩子上了大学以后的前程不要过分夸张和夸耀，此举可降低大学新生心理困惑的实质伤害。