

# 暑期长假之后,如何帮助孩子“收心”?

暑假快结束了,你家孩子是正在抓紧享受“最后的自由”,还是已准备开学?孩子们或多或少都对新学期感到压力和困扰。幼儿园孩子不喜欢被留在幼儿园孤零零的感觉,担心走进教室前跟家人挥手说拜拜。小学阶段的孩子不喜欢考试、不喜欢学习。青春期孩子困扰于学业压力、学习困难以及与之相关的心理健康问题。研究发现,在学校中体验到的归属感能影响孩子的学业成就和心理健康。提前为开学作准备,帮孩子减轻对学校的焦虑、减少抵触情绪、让他们尽快进入学习状态,能增加他们正向的情感体验。让孩子“收心”无法一蹴而就,秘诀在于:提前准备,慢慢热身,理解与包容。

## 帮助孩子的身心重新适应学校生活

- 告别晚睡,逐渐调整孩子上床睡觉的时间**  
从开学前一周,将孩子的上床时间每天提前30分钟。调整卧室灯光,昏暗的灯光能帮助身体分泌更多褪黑素,促进睡眠。如果孩子对早睡抵触,不妨试一试睡前陪伴,孩子们喜欢和父母在一起的时光,一起读一本关于学校主题的书,或是聊一聊即将来临的新学期,都是不错的选择。
- 告别高油高糖,调整孩子的饮食**  
整个假期中,随手可得的零食、精心烹饪的菜肴,让孩子的肠胃系统适应了“随时被投喂”的节奏。开学后,肠胃系统需重新适应一日三餐的节律,身体发出的“饥饿”信号会妨碍他们集中注意力听课。从开学前一周开始调整孩子的饮食,限制高油高糖的食品;开学后准备一些健康的零食,方便孩子在课间补充能量。
- 增加户外活动,激活身体,应对高强度学习**  
户外活动不仅能把孩子从各种屏幕前拉开,还能唤醒他们的身体。通过体育锻炼,帮助他们的身体处于“激活”状态,来应对即将开始的高强度学习。从开学前一周,每天至少30分钟的户外活动,并逐渐增加锻炼强度。

## 帮助孩子建立心理缓冲期

- 假期里每天固定的暑假作业时间**  
每天完成小部分暑假作业,既能帮助孩子形成学习的连续性,也避免了开学前一天“补作业”的仓促与恐慌感,和由此产生的对学习和学习产生负面的情感体验。提前与孩子规定好,必须在完成作业之后,才能享受假期特权。孩子可能会在最开始几天吵闹抗拒,但只要父母坚持(温柔而坚定),孩子很快就能学到吵闹是没有用的。做作业时间固定在清晨起床饭后30分钟,孩子一天中精神状态最好的时候,也可以根据家庭日程安排选择其他时段。
- 通过亲子手工活动,为开学季预热**  
口头提醒孩子快开学了效果甚微,不妨策划一次亲子手工活动。与孩子一起做一件文具、问候老师同学的卡片;对年龄大一点的孩子,可以一起制定一项新学期的计划(如课外阅读计划),并通过海报的形式制作、张贴出来。手工活动不仅会让孩子享受到动手制作的乐趣、成就感,还能引起孩子对新学期的期待。
- 提前告知新学期各种变化,孩子讨论新学期的生活**  
提前告知孩子新学期的变化,让孩子有心理准备。与孩子讨论新学期生活哪些最让他/她困扰,也许你会听到意料之外的答案。对年龄小的孩子,父母可以通过角色扮演,帮孩子预习开学时会发生的事。对社交羞涩的孩子,不妨来一场“头脑风暴”,帮孩子想想开学日能与同学讨论的话题。或是找一

个孩子班上的好朋友,让两个小伙伴一起为开学作准备。  
4. **增加孩子的控制感,让他们自己作一些开学准备**  
如果孩子自己能做到的事情,就不要为他们代劳。与孩子讨论,确定一到两项他们自己负责的事宜(太多项会让他们觉得无从下手,产生畏怯)。这既能为开学预热,也能让孩子享受到控制感,帮他们提升自我效能感与自信心。  
5. **策划开学后第一个周末的特别活动**  
孩子的时间感与成人不同,他们感受到的是:开学“痛苦”似乎没有尽头。策划一个开学第一周的庆祝活动,并每天提醒孩子,让他们有个“盼头”。庆祝活动可以是孩子喜欢的任意活动,并非一定要很豪华,花费很多。比如,是孩子一直想要吃的一次冰激凌,或者半天“游戏时间”。

## 调整好父母自身的状态

- 调整睡眠与孩子一起迎接新学期**  
对大多数家庭来说,孩子开学也意味着父母开学了。趁着假期“熬夜、睡懒觉”享受难得的自由时光,现在也得重新开启忙碌的新学期。不论是对孩子,还是对成年人,睡眠不足都会导致精力不足、效率低,也会影响情绪。可别让美好的一天从一场“起床气”开始,从自身做起,逐渐调整睡眠,跟孩子一起睡前拒绝各种电子产品的诱惑吧。
- 提前做好开学要用的东西**  
情绪会传染,如果父母感觉焦虑,孩子一定会受影响。当代父母要为孩子开学做大量准备工作:准备文具、联系学校、缴纳费用、安排接送、规划一日三餐、辅导作业、课外班等等。尽量避免将所有的事情积压在最后一周,这样不仅容易让自己陷入焦虑,还易将怒气发泄在家人身上。试着在心里将开学日期提前一天,这样,在真正的开学日就能轻松地“拎包就走”。如果家长觉得自己需要情感上的支持,应该向其他成年人求助,调整自己的心态。
- 留心孩子的压力信号**  
父母有时会忽视孩子的焦虑信号。如果孩子变得比平时黏人、不想去教室,哭闹不止,越来越多地通过讨价还价的方式避免去上学,甚至逃学,出现退行行为(像婴儿一样吮吸手指,离不开最喜欢的毛绒玩具),并且这些行为持续了比较长一段时间。这时,家长需要介入,与孩子的老师商讨一些支持措施。有可能孩子的行为不是单纯对学校紧张,而是另有其他原因,比如在学校遭遇霸凌。
- 固定的亲子交心时间**  
鼓励孩子向自己敞开心扉,这并不容易。当孩子愿意的时候,父母一定要倾心聆听,并不加论断。别试图将自己的看法“施加”于孩子,这样做经常适得其反。孩子可能会在整个学期的任何时段有困惑和疑问,父母的工作不止于开学阶段。设定每天或每周固定的交流时间,鼓励孩子分享任何想法,这样既能避免孩子“随时打扰”忙碌的父母,也能让孩子感觉到父母是自己的避风港。为每次交流增加一些愉快的氛围,人们心情喜悦时更愿意敞开心扉。让两个成人干巴巴地坐着聊天也会有点尴尬,对孩子亦是如此。

据科普中国



# 如何科学应对“开学综合征” 新桥医院心理专家为你支招

虽然暑热未退,但暑假即将收尾,在陆军军医大学新桥医院医学心理科门诊受“开学综合征”困扰的学生和家长却打起了拥堂。该院医学心理科主任贺英副教授提醒,家长可与孩子共同拟订新学期计划,唤起孩子在学校的开心记忆,沟通商讨中完成从假期到开学的“频道转换”。

贺英主任介绍,“开学综合征”,又称为“开学恐惧症”,是指学生在假期结束之后开学之始,出现的一种明显不适应新学期学习生活而表现出的生理和心理的反应。生理上多表现为失眠、嗜睡、头晕、恶心、腹痛、疲倦、

食欲不振等,在心理上则多表现为厌学、焦虑、拖延完成作业、情绪低落、记忆力减退、理解力下降等。

专家指出,导致“开学综合征”的其主要诱因是“开学”这个特殊的事件,导致个体对适应学校生活产生焦虑和恐惧,或对学习适应不良、人际交往困难等不良情绪的唤醒。可以让身体适应开学和让内心迎接开学两方面调节,帮助孩子们从“假期模式”顺利切换到“开学模式”,学会从“身”(生理)和“心”(心理)两方面帮助孩子摆脱“开学综合征”,逐渐适应新学期的生活。

让身体适应开学,就是要调整生物钟、规律作息和合理膳食、饮食调整。家长需要逐步过渡至与学校相同的作息时间。饮食上保证给予孩子足够营养的同时,可以适当准备一些清淡爽口、利于开胃的饭菜。让内心迎接开学,就要正确应对“开学综合征”。家长们可以多跟孩子聊聊与同学、老师以及学校相关的话题,唤起他们在学校的开心回忆,提高开学仪式感。当出现一些情绪问题,应先暂时接纳自己的各种情绪反应,然后可以尝试用停止负面思考、深呼吸。

曾理

**中国体育彩票超级大乐透第24100期开奖公告**  
本期开奖号码:02 12 19 22 32 +05 11

**中国体育彩票排列3第24231期开奖公告**  
本期开奖号码:6 9 6

**中国体育彩票排列5第24231期开奖公告**  
本期开奖号码:6 9 6 4 9

重庆市体育彩票管理中心 2024年8月29日

刊登 13018333716 15023163856  
热线 023-65909440

遗失九龙坡木匠火餐饮店食品经营许可证正副本编号JY25001071104771作废  
遗失两江新区聚味阁餐饮店食品经营许可证正副本编号JY2500001094634作废  
遗失两江新区尚之膳餐饮店食品经营许可证正副本编号JY2500001094986作废  
遗失两江新区尚之膳餐饮店食品经营许可证正副本编号JY2500001094986作废  
遗失两江新区尚之膳餐饮店食品经营许可证正副本编号JY2500001094986作废  
遗失两江新区尚之膳餐饮店食品经营许可证正副本编号JY2500001094986作废  
遗失两江新区尚之膳餐饮店食品经营许可证正副本编号JY2500001094986作废  
遗失两江新区尚之膳餐饮店食品经营许可证正副本编号JY2500001094986作废  
遗失两江新区尚之膳餐饮店食品经营许可证正副本编号JY2500001094986作废  
遗失两江新区尚之膳餐饮店食品经营许可证正副本编号JY2500001094986作废

拟申请注销登记公告  
重庆市沙坪坝区大石井街道办事处  
重庆市沙坪坝区大石井街道办事处  
重庆市沙坪坝区大石井街道办事处  
重庆市沙坪坝区大石井街道办事处  
重庆市沙坪坝区大石井街道办事处  
重庆市沙坪坝区大石井街道办事处  
重庆市沙坪坝区大石井街道办事处  
重庆市沙坪坝区大石井街道办事处  
重庆市沙坪坝区大石井街道办事处  
重庆市沙坪坝区大石井街道办事处

垫江县劳动人事争议仲裁委员会公告  
重庆市江津区烟草专卖局关于案件清理的公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告  
重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程设计方案公示	1	中建西望(一期)项目设计方案调整公示	位于高新区	重庆中建信和嘉瑞置业有限公司	2024年9月2日至2024年9月8日	重庆高新区管委会5号楼LED显示屏、项目现场、高新区门户网站(http://gxxq.cq.gov.cn)	68853610
	2	中建建和城L52/06地块设计方案调整公示	位于高新区	重庆中建信和嘉瑞置业有限公司	2024年9月2日至2024年9月8日	重庆高新区管委会5号楼LED显示屏、项目现场、高新区门户网站(http://gxxq.cq.gov.cn)	68853610