

聚焦

让孩子快速适应新学期 家长该做什么？

积极应对，帮孩子摆脱“开学焦虑”

■ 陈若葵

开学第一周，北京的赵女士发现读初二的儿子有些提不起精神，早上起不来、放学回家写作业不主动，做功课效率低下拖拖拉拉到10点甚至11点才勉强写完；食欲也不太好，还说自己头晕，不时表现出烦躁的情绪……

全国大部分地区的中小学开学已经一周了，但有些孩子仍旧沉浸在寒假放松的、慢节奏的状态中，还没能从“休息”模式切换到“学习”模式，对于已经开始的新学期生活明显不适应——情绪低落、心慌焦虑、紧张不安、烦躁易怒、注意力不集中、记忆力减退、思维能力下降等，严重的还会出现头晕、头痛、恶心、胃痛等症状，这是典型的“开学焦虑”的表现。

每年开学前后，孩子们都或多或少有些“开学焦虑”，轻则影响情绪和学习效率，重则有可能对孩子长远的心理健康和身体健康造成影响。根据华东师范大学周步成教授修订的《心理健康诊断测试(MHT)》在全国校园里的评测结果来看，“学习焦虑”已经成为我国青少年的首要健康问题，而“开学焦虑”正是“学习焦虑”的一个比较具体的表现。

分清“开学焦虑”和长期焦虑

无论是孩子还是成人，从比较轻松的状态进入比较紧张的状态，或多或少都会存在一定的担忧和焦虑情绪。通常，“开学焦虑”是因为中小学生在长假之后，还没能从“休息”模式切换到“学习”模式而产生的常见的非器质性问题，并不是我们通常所说的器质性疾病，一般在长假即将结束至开学后两周比较明显，随着时间的推移，症状会逐渐消失。

据中日友好医院心理医生王彦玲多年的观察和经验，大部分孩子的开学焦虑、抑郁情绪都比较轻，但性格较内向或处于青春期的孩子容易出现较重的焦虑情绪。北京体育大学心理学院讲师孙美荣也发现，初高中学生，特别是面临升学压力的学生，会出现较严重的“开学焦虑”。

青春期孩子更容易出现焦虑、抑郁情绪，或许与他们面临更大的学业压力、更复杂的人际关系，以及他们与家长之间的矛盾和冲突有关。

需要引起家长注意的是，如果孩子的疲劳、易怒、失眠、心烦意乱、记忆力减退等身体不适在开学后短时间内消除，家长不必过于担



心。但是，如果类似的现象持续时间较长，家长就需要重视孩子的心理健康问题了。对有些孩子而言，“开学焦虑”可能只是表象，他可能一直有潜在的焦虑或抑郁情绪，而开学只是一个导火索。家长一旦发现，应该为孩子寻求专业的心理治疗，因为，早期抑郁、焦虑是很容易解决的。

家长引导 帮孩子摆脱消极情绪

长假结束后，孩子出现不想上学等情绪属于正常现象，一般经过家长的引导和孩子自身调节，孩子能在短期内摆脱焦虑。

接纳疏导孩子的不良情绪

当孩子被“开学焦虑”所困扰，父母首先要接纳孩子的焦虑，告诉孩子焦虑是正常的，自己也会有类似的情形，与之共情。

鼓励孩子说出自己的想法和内心真实的感受，了解孩子为什么会感到不安和不开心，诸如“担心新学期学习内容难度加大、作业太多”“担心自己的薄弱学科会拉垮总成绩”“觉得自己很

努力了，成绩却进不了班级前列，感觉自己很没用”“害怕自己得不到老师关注”“总是感觉自己在班里被孤立，和同学融不到一起”……孩子描述自己心理状态的过程，在很大程度上能帮助他们直面内心的焦虑，释放、发泄不良情绪，平复紧绷的神经，使情绪稳定下来。

父母耐心倾听孩子诉说，少打断、少插话、不指责，能让孩子感到自己是被理解的，爸爸妈妈和自己是站在一起的，他才更愿意对父母敞开心扉，父母也就更容易发现其问题的症结所在，对症下药，有效引导，帮助孩子逐渐摆脱焦虑。

对于一些比较内向的孩子，不愿意与父母直接沟通，父母可以鼓励孩子写日记表达内心的郁闷，也可以尝试给父母写信说出自己的心里话，这是一种很好的排遣负性情绪的方法。

给予孩子鼓励与安慰

孩子焦虑，很可能是对自己有所要求、有所期待，希望自己在班级或学校有出色的表现。父母要看到孩子这些积极意愿，给予鼓励，尽量协助孩子实现目标。比如，问问孩子“需要得到什么样的帮忙？”或“爸爸妈妈做点什么能让你感觉

好一点”，如此为孩子加油，可能会促使他们更勇敢地直面新学期的生活。

可以描述孩子以前克服心理障碍、实现的超越他自己的事情，目的是提醒孩子“你曾战胜过焦虑”，帮他认识到自己内心的力量，自己过往的成功经验有助于孩子增强自信心。另外，肢体语言如家长拥抱孩子、与之击掌等，都能有效地安慰孩子，帮孩子缓解焦虑。

另外，家长和孩子看一些励志电影、纪录片等，让孩子通过影像感受到更多正向的学习能量。

规律作息 适当运动

开学前后，父母和孩子一起把生活作息恢复到平时上学的状态，调好“生物钟”，早睡早起，保证充足的睡眠，尽快适应上学的节奏。

运动能帮孩子放松身心，家长合理安排孩子的学习时间和运动休闲时间，和孩子一起做亲子活动和体育活动，如篮球、足球、跑步、爬山、瑜伽、肌肉拉伸等，促进体内多巴胺、血清素和肾上腺素的产生，降低焦虑感，让身体感觉更舒适。另外，也可以让孩子练习深呼吸，或正念冥想等。

规划新学期 尽早进入状态

开学之初，家长与孩子讨论新学期的打算，明确本学期的学习目标，制定可执行的“每日学习规划”，内容包括新学期课外阅读设想，需要提高的各学科成绩的合理适度的目标，日常学习、运动、娱乐安排，每天或每周使用手机的时间，家长如何配合等，帮助孩子降低担忧和恐惧心理，树立信心，保持适度的学习状态。同时，也能使孩子感觉到，“我不是一个人在学习，父母陪伴着我，并不孤独”。

家长避免传递焦虑情绪

开学之初，家长也从寒假期间对孩子相对自由放松的状态迅速转身，切换至积极应对新学期的紧张状态，部分家长也由此产生焦虑情绪。如果家长把这种不良情绪传染给孩子，孩子无疑内外夹击，可能会导致身心不堪重负。

“开学焦虑”既考验孩子，也考验家长。因此，家长要及时觉察和调控自己的情绪，懂得放松，适当转移注意力，做好自身的情绪管理，别一味地盯着孩子的学习；在和孩子产生矛盾时，让自己先平静下来，给孩子充分表达的机会，认同孩子的压力，共同调整学业期望值，减轻对孩子施压，尽可能给孩子创造舒适自在的家庭氛围，帮助孩子体验更多的积极情绪，对新学期充满信心。

教育观

父母怎样为孩子提供性别“角色榜样”

■ 冯继有

家长对孩子进行性别教育的主要方式是身教。作为性别平等教育的第一任老师，家长要以身作则，给孩子提供多样化而非刻板化的“角色榜样”。

性别角色是个体在社会化过程中逐渐习得的。2~3岁的孩子使用“男孩”和“女孩”的词语时，只是用作简单的标记，4岁的孩子开始把男孩的事情和女孩的事情对立起来，6~7岁的孩子明显倾向于参加性别分组活动。到了11~12岁，一些女生变得不愿意承认曾经有过像男孩子一样的举止，男生也不愿意承认曾经喜欢过女孩子的活动。青春期又被称为性别强化期，与性别有关的行为和态度的分歧日益增长，到青春期中后期才逐渐缓和。

传统的性别角色是有显著差异的。传统女性角色主要就是母亲、妻子。传统社会，养育是女性生活的中心，人们也要求女人漂亮，但最重要的还是“母性”。社会鼓励女孩玩玩娃娃，其实这是期待为女性将来抚养孩子提供帮助。妻子这个角色的主要任务是承担家务，“相夫教子”，服侍丈夫并照顾家人，也就是做好家庭主妇。

传统男性角色虽然也有“养家糊口”的重

担，却不会被束缚在家庭和婚姻中。为人父固然是生命中必须承担的重要责任，“不孝有三，无后为大”；但对男性成功的衡量要广泛得多，且更多的是“金榜题名”“精忠报国”“光宗耀祖”等。

传统性别角色对个人能力与权力都有重大影响，也极大地限制了男孩和女孩的学习与发展。随着时代的发展和进步，现代社会对传统性别角色造成了强烈的冲击。《玩偶之家》中的娜拉出走，女性逐步从家庭私人领域走向社会公共生活领域，开始在政治、经济、文化、教育等社会大舞台上扮演越来越重要的角色。但是，娜拉出走之后依然面临着众多问题，性别角色的刻板印象依然普遍存在，也依然阻碍着家长成为孩子性别平等的榜样。

妈妈要成为孩子性别平等的榜样，就要自尊、自爱、自立、自强，拥有独立人格，敢于追求自己的成就和贡献。

鼓励女性追求成就与贡献，并不是否定女性可以为家庭做贡献，只是希望不要忽视了为社会做贡献，或者简单理解为贡献家庭就是贡献社会。妈妈要敢于打破“完美妈妈”的文化幻象，只要不丧失独立人格，不与社会脱离，所有妈妈都可以成为大写的“人”。

爸爸要成为孩子性别平等的榜样，就要多关爱孩子，多照顾家庭，尊重并支持妻子追求

成就和贡献。

父亲育儿并非“帮助”妻子，而是承担自己应尽的育儿责任。父亲不一定主外，不只有阳刚，父爱也不仅仅如山。父亲有权利和责任参与养育过程、悉心照料孩子，表达柔情似水般的父爱。

爸爸和妈妈之间权利平等，责任共担，彼此协作，互相关爱，性别平等的夫妻关系也是孩子性别平等的榜样，对孩子将来的爱情婚姻都能产生积极影响。

当然，离异、单亲家庭中的爸爸和妈妈也不必背上包袱。有电视相亲节目的嘉宾表示，不选择单亲家庭的孩子，认为他们在婚恋方面存在问题。这种对离异、单亲家庭的污名化现象并没有可信的研究支撑。实际上，20世纪90年代以来，离异家庭儿童的发展性研究已由先前所持的父母离异“严重影响说”转向“有限影响说”，认为父母离异确实会给予女造成一些后果，但问题特别严重的子女并不是多数，而且大多数都会从父母离婚的阴影中走出来，很少有持久的负面影响。

理智、坦诚、妥善处理婚姻中的矛盾冲突，让不一样的家庭一样能拥有幸福、温暖，这样的爸爸和妈妈依然是孩子性别平等的好榜样。

(作者系广东省中小学性别平等教育专家小组组长)

教子有方

这三件事，家长别急着逼孩子做

■ 杰西卡

很多家长都有过这样一种体验，即在某些时刻忍不住嫌弃自己家的娃，简直看啥啥不行，恨铁不成钢，忍不住就想“收拾”他，不过，这三件事，千万别急着逼孩子做——

不要逼孩子独立

曾看过一个育儿综艺节目，其中有位爸爸让10个月的宝宝自己找奶瓶喝奶。等孩子稍大，带他去游泳，也只给他套个游泳圈就不管了，早早地让孩子自己吃饭、穿衣服……他认为，对孩子狠心是最好的爱，结果孩子并没有因为父亲的独立教育变得独立，反而出现“恋物”行为，变得孤僻、自卑、暴躁。

培养孩子的独立性需要等他们的自我意识、基础安全感和自主能力都建立以后才可以

慢慢进行。不顾这些，早早地就让孩子自己去觅食，面对冰冷的环境和父母的冷酷面孔，对于没有行为能力的幼小宝宝来说，非常不科学，甚至让孩子性格、心理都变得扭曲。

不要逼孩子分享

孩子对玩具的珍惜恰恰是他们开始有了自我意识和物权意识的表现。在孩子眼里，玩具不只是玩具这么简单，那是他的心爱之物，是他的精神依托，两三岁的孩子甚至会觉得玩具就是自己身体的一部分。

逼着孩子分享，会让孩子产生一种错觉：“只要别人要，自己就必须给”。害怕被贴上自私小气的标签，非常容易让孩子养成讨好型人格。分享是后天习得的美德，面对一个不愿意分享的孩子，我们首先要做的是理解和接纳，其次才是让孩子体会到分享的好处和乐趣。

不要逼孩子说“对不起”

“成天就知道惹祸，快跟阿姨道歉。”“妹妹都哭了，还不快说对不起”……我们都希望孩子懂礼貌，知对错，明是非。但一个被逼着道歉的孩子，哪怕暂时低头认错了，也不知道自己错在哪儿，这句“对不起”多半不是为自己的行为感到羞愧而说的，这样的道歉起不到任何教育作用。

与其逼孩子说对不起，不如教会孩子认识错误，可以分三步走：第一，让孩子理解自己的错误，知道自己错在哪。第二，让孩子为自己的行为后果负责。第三，回顾整个事件和孩子一起复盘。这样，既能让孩子认识到规则秩序，也能让孩子明白事理，牢记在心，慢慢地，就能学会主动管理自己的行为状态了。

(作者系微信公众号“大J小D”创始人、育儿专家，著有《和美国幼儿园老师学早教》等书)

在线家庭教育指导

曾江江，心理学学

硕士，国家二级心理咨询师，飞鸟高级家庭教育资深指导师，擅长解决青少年厌学、叛逆、早恋、网瘾等问题。

本期做客专家



我女儿今年上初二，沉迷手机游戏，刷短视频，总把自己反锁在屋里。前段时间，还偷用我的手机给游戏充值4000元，被我发现后，打骂了她一顿，现在在我一说话，她就捂耳朵捂上，拒绝交流。我该怎么办？

月龄



月龄，你好！

孩子这种情况，是自我管理能力差、逆反心理严重的表现。

孩子之所以沉迷手机，一方面是因为手机游戏、短视频在设计上有符合孩子心理的内容，不断吸引孩子的注意力，导致上瘾。另一方面，由于网络、游戏等能使孩子释放压力、产生快感，以至于孩子逃避正常的学习压力，放弃学习，沉浸在手机网络或游戏中。有些孩子存在人际交往上的困难，也会远离现实生活中的的人际关系，到虚拟世界中寻找朋友，从而导致孩子更加远离人际交往。同时，自控能力和时间管理能力比较差的孩子，也容易长时间沉溺于手机。

孩子沉迷手机之初，家长的说教、管控、甚至打骂或许会奏效，但很快就不起作用了。根据“麦拉宾法则”，孩子只能接收到家长7%的说教内容。所以在家庭教育中，身教重于言传，优秀的家长不应该是发号施令的人，而应当做孩子的榜样，和孩子共同成长。另外，打骂孩子这种方式，只能让孩子一时屈服，孩子表面顺从，但问题并没有解决，而且打骂指责容易导致孩子自尊心受挫、负面情绪滋生，只会让孩子更加抵触和排斥父母。

家长如何应对这种现象？

首先要建立良好的亲子关系。管理学上有一个“吉尔伯特定律”，说的是：我们都喜欢自己认同的人，愿意为他做事，听从他的指令，任劳任怨，不计得失。这条定律放在家庭教育上同样适用，如果你想要孩子听你的，先要让孩子喜欢你。亲子关系的质量是决定孩子是否沉迷手机的重要因素，亲子互动的频率越高，种类越丰富，孩子沉迷手机的概率就越低。

和良好的亲子关系互动相比，手机从来都不是孩子的第一选择，当孩子在现实生活中获得父母足够的关注和陪伴，自然不会只想着手机了。

其次，转移孩子的注意力。有时候孩子玩手机可能是因为太无聊了，或者身边的人都还在玩，自己也跟风模仿，这时候父母要以身作则，放下手机，带孩子离开虚拟世界，外出走走，散散步，打打球，或者玩一些益智类游戏，同时注意培养孩子的兴趣爱好，让孩子知道除了手机还有很多有意思的事情。

再者，家长禁止孩子玩手机，有些脾气暴躁的家长甚至直接断网、摔手机、打骂孩子，这样的做法适得其反。心理学的“禁果效应”，就是说在好奇心和逆反心理的作用下，越是被禁止的东西，就越有诱惑力，让人越想去尝试，对于孩子玩手机这件事也是一样，你越不让他玩，他就越想玩。因此，最好和孩子商量每周或每天合理玩手机的时长。

此外，别把手机当奖励。有的父母会跟孩子说：“你先把作业完成，再奖励你玩手机”“这次考试进步多少名，就奖励你玩多长时间手机”……这种说法属于外部激励，短期内可能有果，久而久之会增加手机对孩子的吸引力，让孩子更难以自拔，也不利于培养孩子的自控力。

总之，作为家长，我们要学会站在孩子的角度考虑问题，学会理解孩子、开导孩子，让孩子在家长身边找到归属感、认同感和价值感。这样，孩子就会摆脱对手机的依赖。

浙江嘉兴：社工服务站里的亲子课堂

■ 胡一凡

“小明(化名)，我按住这头，你用右手涂胶水。”近日，在浙江省嘉兴经济技术开发区嘉北街道社工服务站的困境儿童增能课上，社工服务站邀请的教师帮助左手残疾的小明顺利完成了手工作品。

在家校社协同育人的大环境下，发挥社会育人的作用，助力困境儿童增能，是该社工服务站关注的重点。他们开展前期调研，发动近百人次志愿服务，充分了解困境儿童的性格、学习、生活情况，分批次为不同情况的孩子量身定制了增能课程。

“课堂像家一样温暖，以后我会经常带孩子参加。”小明妈妈满意地说。据她介绍，活动不仅帮助孩子增强了学习能力、建立起了自信，还邀请心理讲师向家长传授与孩子沟通的技巧。“根据老师的建议，小明完成作品后，我第一时间和他一起庆祝。他逐渐敞开了心扉，开始跟我分享他的喜悦了。”小明妈妈说。

家庭教育活动同样别开生面。社工服务站定期开展“鼓励一个孩子，带动一个家庭，跳动一个社区”主题活动，通过设置叶脉画手工制作等课题，让家长和孩子在合作交流中互相学习。

王佳赫小朋友原本因性格腼腆，与父母长期缺乏沟通。在几次共同制作叶脉画的过程中，孩子与父母渐渐找到了共同话题，交流多起来，聊天的内容也从叶脉画拓展到其他方面，家庭氛围比以前融洽多了。此外，在社工和志愿者的引导下，王佳赫等一批小朋友主动参与垃圾分类劝导等“小社工”志愿活动中，在与人交往性格开朗了许多，也在志愿活动中收获了成就感，增强了集体意识和责任心。

在社工服务站，特色早教活动总能吸引不少家长和孩子，宝妈陈露是忠实的参与者。令她记忆犹新的是“欢乐亲时光”活动课，专业儿保医生用感统抚触娃娃等早教教具，培养0~3岁孩子的专注力和平衡感，同时，也教给家长们一些与小宝宝互动的方法，这样的亲子活动有利于提高孩子的行为认知，对增进亲子关系感情有很大帮助，让她和宝宝很受益。更让陈露感慨的是，“同类型的亲子课，在商业早教中心学上一次至少要150元，而这里的亲子课教学质量高，且不需要任何费用，既让我在养育宝宝过程中少走弯路，还帮我省下一大笔钱！”

社工服务站开展的活动日趋多元，2022年以来，共开展亲子活动、青少年小组活动、家庭教育活动、妇女小组活动等共计99场次，服务人数6236人次，并因此荣获嘉兴市示范型镇(街道)社会工作站。