

开学两周仍难适应，专家支招应对“开学综合征”

调整状态轻松应对新学期

“假期还有没看完的电视剧、没玩够的游戏……开学了真不习惯。”开学刚刚一周，还没等孩子适应开学，紧接着又一个中秋小长假，很多孩子还沉溺于假期的状态，不能适应新学期的学习和生活。有老师称之为“开学综合征”。专家提醒，开学的前两周是学生“收心”的黄金时期，如果不能迅速适应开学生活，将有可能影响整个学期的学习。记者就此采访了国家二级心理咨询师、临沂市心理咨询师协会常务副会长孙硕，给家长方法“对症下药”，帮助孩子顺利过渡新学期。

开学综合征一

生物钟不能调整 不肯起床上学

典型案例：悦悦是小学三年级的女生。开学第一天，为了怕迟到，爸爸妈妈从6点就开始轮流叫她起床，结果惹得悦悦很不高兴，最终还是差点迟到。其实悦悦头天晚上也打算准时起床，还跟父母说好一定要

叫醒她，但到了早上还真的起不来。

专家分析：悦悦成绩很不错，也喜欢上学，只是假期里每天睡到自然醒，突然要早起，觉得很不适应。她不是不想起床，只是晚起床的习惯养成了，实在是起不来。家长反复催促，让她

觉得是自己做错了事遭到父母责骂，心里自然不高兴了。

建议：孙硕说，面对这种情况，家长不要心急，应给孩子一个缓冲时间，让孩子慢慢适应。

晚上要让孩子尽量早睡。家长可以与孩子做

个约定，看谁第二天起得早，起早了给一定的奖励，帮孩子养成不赖床的习惯。另外，早上可以让闹钟提前十分钟响起，然后打开轻音乐，让孩子慢慢清醒，有个好心情来面对新的一天。

平时生活中，家长也

要多关心孩子，以平和的心态对待孩子的这些不适应情况，不要批评和责骂，给点时间让孩子慢慢适应生物钟的变化，适应新学期生活。不要每天早上对孩子指指点点，批评孩子，这样更容易导致孩子的逆反心理，变得拖拉。

开学综合征二

学习压力 恐惧考试

典型案例：浩浩是名初三学生，由于期终考试没考好，一直心里有负担。暑假里，家人把他送回日照奶奶家散心，每天跟亲戚朋友们游玩，逐渐忘了考试的失利。但是，新学期开始后，浩浩又想到学习的压力，而且，因为即将面临的初三学习生活，他变得越来越没信心，甚至滋生出厌学的情绪。

专家分析：像浩浩这种情况，在毕业班的学生中比较普遍。秋季开学后，无论是小学、初中还是高中，凡是毕业班的学生都会明显感觉到“升学”压力。新生开学后如果立刻面临高强度的学习，加上之前学习成绩下滑的心理因素，可能会让这些学生更难以适应新学期的学习和生活。尤其是一些家长有完美倾向，对

孩子过关注，更容易让孩子这份压抑得不到缓解。

建议：孙硕认为，孩子的问题其实是一种互动，家长和老师动起来后，孩子同样会动起来。

家长要学会用爱心与耐心去陪伴、理解孩子，聆听孩子的心声。相比孩子的成绩，拥有一个健康快乐心情更重要。家长可以多给孩子讲一些高中和

大学生活的快乐情景，让孩子憧憬未来的生活，而不是恐惧。学习是一种享受，不只是注重结果，更多的是让孩子学会享受学习中的过程也是很开心的。

老师在开学初期要注意观察哪些学生不容易进入状态，多给这些孩子一些关注和体贴，用爱心来唤醒孩子的兴趣，帮助学生改善不良状态，使学生以最短的时间由入学时的

松散状态进入紧张活泼的学习中去。

学生自己也要多与同学交流，多参与群体活动，培养自己的兴趣和方向。从新学期开始，学生就要树立正确合理的目标，这个目标是指更具体的目标，如我每天、每周、每月要完成哪些学习内容。这样每次完成了自己制定的任务后都会体验到成就感，增加自信。

开学综合征三

玩乐之心未“收”回

典型案例：小伟是小学六年级的男生，一个假期在青岛姑姑家，和表哥表弟们玩得很开心，有点乐不思蜀了。开学前几天就跟妈妈说，想请几天假，再玩几天去上学，以后好好用功读书。被妈妈硬性带回来后，很不高兴，不理睬父

母，对上学消极抵抗。中秋节假日放假，小伟提出再到青岛姑姑家玩，就是不愿意上学。

专家分析：小伟是个爱玩的孩子，其实还玩几天也只是个借口，孩子也知道终究是要上学的。舍不得同伴的孩子其实是比较感性的，家长可以鼓

励小伟今后与表哥表弟继续联络，平时可以经常打个电话，周末一起出去玩，都可以加深友情。

建议：孙硕介绍，家长可以当着小伟的面给表兄弟打电话，邀请他们十一或者寒假去自己家里玩。并且告诉他们可以通过电话、网络多多沟通和联

系，这样让孩子知道离开他们不是结束，而是新的开始，并且对十一和寒假有了期待。同时问问他们开学后有什么趣事，让他们跟小伟聊些学校的事情，让孩子们早点进入状态，通过同伴交流明白学习是他们现阶段最重要的任务，让孩子在彼此祝福

和期待中进入学习状态，当然也可以让孩子与他们做个约定，在比学超中享受学习和竞争的乐趣，作为父母多去欣赏和鼓励孩子给孩子动力也是让孩子尽快投入学习状态的兴奋剂。

(专刊记者 王鲁娜)

编辑：王鲁娜 组版：王海玲

风月无古今 情怀自浅深

迎中秋 庆国庆
震撼酬宾

活动内容一：办卡优惠活动 活动内容二：满消费赠礼品券活动 活动内容三：凭发票享受门票礼品券优惠活动

一、店内消费享“豪”礼

活动期间，凡在浅深休闲酒店办卡，个人消费、团体消费达到一定数额，均可享受店内史无前例的大优惠，具体细则详见店内海报。

二、超豪华约“惠”在浅深

1. 凭各大商场及酒店当日消费满500元(含)以上的单张发票，可在店内享受个人消费门票五折优惠活动，消费满1000元(含)以上的单张发票，可享受个人消费免门票优惠活动。

2. 凭当日消费满500元(含)以上的任何场所餐饮发票，可在店内享受个人消费门票五折优惠活动，消费满1000元(含)以上的单张发票，可享受个人消费免门票优惠活动。

3. 凭飞机票或登机卡(三日内有效)，可在店内享受个人消费免门票的优惠活动。(长期有效)

4. 凭银联、排排、九州、沂蒙百数大楼贵宾卡，可在活动期间享受个人消费门票五折优惠活动。

5. 凭活动本张报纸(当日有效)可享受个人消费门票五折优惠活动。

活动有效期 2011年9月1日至2011年10月7日，本公司拥有最终解释权。

浅深 休闲会所

地址：临沂市兰山区金源路(原金四路)174号与八一路交汇
电话：8189000 8105000

