

开学啦！

如何摆脱“假期综合征”

烟台五中教师范淑云来支招

今天,我市各中小学校迎来了开学第一天。从放松的假期生活转入紧张的学习生活,孩子们很容易出现各种不适应,这种在假期之后出现的心理、生理上的不适称为“假期综合征”。

出现“假期综合征”怎么办?记者采访了烟台五中一级教师、教研组长范淑云,她就这一问题给家长和孩子们来支招。

YMG全媒体记者 盖鹏

五大因素易导致“假期综合征”

生活中许多人都会有这种体验:放假越久,人就越懒,还会觉得浑身不舒服,整个人缺乏干劲。范淑云老师介绍,“假期综合征”主要包括:在假期中常表现出情绪低落、心烦意乱、精神懈怠、困倦乏力、头晕、恶心、食欲不振等症状;在新学期开学后会出现失眠、健忘、走神、起床困难、记忆力减退、理解力下降等症状,严重时还会对开学表现出恐惧,甚至抗拒返校,无法适应学校的学习生活。

范老师告诉记者,“假期综合征”的成因主要有以下5点:

生活作息混乱。有调查显示,许多孩子暑假在家的生活极不规律,作息混乱,白天睡懒觉、

活动减少,晚上贪玩熬夜、不按时睡觉,这样过度松弛的生活状态会导致孩子的生物钟紊乱,精神低迷。

饮食不当。孩子暑假在家可随时随地吃零食,时不时还要来顿大餐,饮食无节制甚至暴饮暴食,易造成营养过剩。也有些孩子因为作息不规律,一日只吃一顿饭,或者想利用假期节食减肥,导致营养不良。

沉迷网络和电子产品。暑假一些孩子宅在家里,“恶补”平时没时间看的动画片和没时间玩的游戏,每天大部分时间都在使用手机等电子产品,这样不仅容易导致眼睛干涩、身体酸痛、头晕,而且长时间玩激烈的对战游戏,

还会导致精神一直处于紧张状态,容易情绪暴躁、发脾气。

拖延作业。暑假开始后,有些孩子觉得假期时间很多,作业一拖再拖,等快开学了才发现假期“余额”已不足,开始拼命补作业。孩子越磨蹭,父母越着急,亲子冲突不断,这样不仅不能很好完成作业,还会影响新学期的学习状态。

过度补习辅导。每逢暑假,有些同学的日程被安排得满满当当,假期比上学还忙、还累。过度学习可能会导致孩子身心疲惫、情绪低落,学习效率大大降低,甚至可能会厌学。

五招帮你告别“假期综合征”

暑期在家没有学业与课程的束缚,也没有了学校的管理,孩子往往会打破自己平日作息的规律,晚睡甚至熬夜、昼夜颠倒,到返校时容易出现作息不适应、失眠或者睡眠不足等问题。范淑云老师建议,孩子需慢慢调整自己的睡眠习惯,早睡早起,避免睡前玩手机、打游戏或者进行较刺激的运动。

调整作息可以从制订时间表开始,让孩子认识时间。家长可以在孩子的房间里放置一个时钟,让孩子提高时间观念。

不管大事小事,父母都需要帮助孩子确定时间期限,从而起到督促作用。比如:“再玩五分钟就要去写作业”“十分钟后要出门了,你自己换好衣服”“二十分钟后要睡觉,整理好床铺”……家长可以告诉孩子,接

下来某段时间需要做些什么,孩子该如何执行。至于期限的长短,需要根据孩子的情况具体分析,重点是让孩子知道,想要完成事情,需要提前进行规划。

家长要避免反复催促孩子完成作业。反复催促孩子的后果是:父母的紧张、焦虑会让孩子感受到自己无能,还会让孩子产生消极的抵抗心理,让孩子失去责任心。想让孩子自觉地做一件事,最重要的就是帮孩子找回成就感和自信心。范老师建议,许多事情可以让孩子参与进来,比如:让孩子参与房间的布置、收拾卫生或和家长共同做一顿晚餐。参与这些事情的同时,孩子会产生成就感。

孩子的自律并非天生,需要“他律”来培养,但也不意味着要

事事严格地控制孩子,家长要把握好管理的尺度,试着让孩子自己制订新学期的学习生活计划。松开紧握着孩子的双手,让他们成为自己的主人。

如果家长在孩子面前一直玩手机,不仅会激起孩子对手机的好奇心,还会让孩子觉得“大人都在玩,凭什么我不可以”。家长要以身作则,用榜样的力量来激励孩子,孩子就会发自内心地想要去改变。当孩子做得不错的时候,家长需要及时赞美。适当的表扬不会让孩子骄傲,久而久之,孩子就还会养成自律的习惯,真正学会自己管理自己。

新学期来了,让我们一起摆脱“假期综合征”,开启新状态!

写作素材

古诗词中的“春”

1.春眠不觉晓,处处闻啼鸟。
——孟浩然《春晓》

2.谁言寸草心,报得三春晖。
——孟郊《游子吟》

3.红豆生南国,春来发几枝。
——王维《相思》

4.迟日江山丽,春风花草香。
——杜甫《绝句》

5.野火烧不尽,春风吹又生。
——白居易《赋得古原草送别》

6.春种一粒粟,秋收万颗子。
——李绅《悯农》

7.国破山河在,城春草木深。
——杜甫《春望》

8.人闲桂花落,夜静春山空。月出惊山鸟,时鸣春涧中。
——王维《鸟鸣涧》

9.春草明年绿,王孙归不归。
——王维《山中送别》

10.好雨知时节,当春乃发生。
——杜甫《春夜喜雨》

11.落红不是无情物,化作春泥更护花。
——龚自珍《己亥杂诗》

古诗词中的“夏”

1.小荷才露尖尖角,早有蜻蜓立上头。
——杨万里《小池》

2.接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红。
——杨万里《晓出净慈寺送林子方》

3.欲把西湖比西子,淡妆浓抹总相宜。
——苏轼《饮湖上初晴后雨》

4.黄梅时节家家雨,青草池塘处处蛙。
——赵师秀《约客》

5.绿阴不减来时路,添得黄鹂四五声。
——曾几《三衢道中》

6.黑云翻墨未遮山,白雨跳珠乱入船。卷地风来忽吹散,望湖楼下水如天。
——苏轼《六月二十七日望湖楼醉书》

7.明月别枝惊鹊,清风半夜鸣蝉。稻花香里说丰年,听取蛙声一片。
——辛弃疾《西江月·夜行黄沙道中》

8.意欲捕鸣蝉,忽然闭口立。
——袁枚《所见》

9.绿树村边合,青山郭外斜。
——孟浩然《过故人庄》

10.梅子金黄杏子肥,麦花雪白菜花稀。日长篱落无人过,惟有蜻蜓蛱蝶飞。
——范成大《四时田园杂兴》

