

开学第一个月

如何帮助孩子赶跑“开学综合征”

开学前两周,不少孩子出现了“开学综合征”:起床磨蹭,脾气见长,背诵古诗词、解数学难题有畏难情绪,对于新的学期几乎没有什么期待。父母该怎么引导呢?南京市夏光清德育名师工作室为你支招——

工作室答疑:开学第一周,我们已经发现孩子身上的一些“异常”表现。如,上课无精打采,几乎听不清老师说什么,甚至托住腮帮打起了瞌睡;爱讲话,课堂不参与,不思考,下课铃声一响就往外跑,念着追逐打闹;经常聊如何玩电话手表、电脑游戏等,作业能拖则拖;早晨与被窝难分难舍,晚上与手机不忍分离,一遇到不顺心的事就乱发脾气。这些现象,用一个词形容,就叫“开学综合征”,指的是中小学生在假期生活“过于放松”,开学学习节奏又“过度紧张”,出现了明显的不适应新学期学习生活的非器质性的异常表现。

为什么会存在着“开学综合征”这样的现象呢?一是假期生活、学习不规律,制定好的计划并没有落地。有的父母长时间不过问孩子的学业,只关注吃喝,不理睬老师提出的假期要求,导致开学后孩子容易出现爱睡懒觉、注意力难以集中、学习效率低下等状况,甚至课文读不成句、提笔忘字、作业错误率高等。二是孩子的不良习惯在假期没有得到有效改变。其实,假期除了休息之外,也是孩子矫正不良习惯、查漏补缺知识的最佳时间段。有的孩子处于散养状态,书写潦草、拖拉磨蹭、不爱读书、缺乏时间观念等问题没有一丝丝改变,本该家庭教育完成的习惯培养依旧是一片空白。三是孩子假期看电视、玩游戏,对电子产品产生心理依赖。即使开学后离开了手机和电脑,但孩子的心思还在电子产品上,导致无心学习,容易造成情绪上的波动,个别孩子对老师的规劝无动于衷。

如何缓解甚至赶跑孩子入学后的“开学综合征”呢?第一招,调整“生物钟”。在暑假,孩子有可能“晚上睡不着,早晨起不来”。因此,开学后必须逐步调整作息,早睡早起,保持第二天旺盛的精力,不熬夜。生物钟的调整,可能会持续一个多月,这也是正常的。

第二招,拒绝“拖延症”。开学不适应,家长的确需要倾听孩子的感受,关注情绪状态。然而,改变磨蹭拖拉,才能让孩子在最短的时间内适应充满秩序的校园生活。如,吃饭、整理书包,乃至叠自己的衣被,家长不要代劳,自己的事情必须让孩子自己做。

第三招,远离电子产品。开学后,一定要做到让孩子远离手机和电脑,特别是父母不要在孩子身边玩游戏,刷短视频,让家静下来,让孩子大脑动起来。否则,孩子自制力尚未形成,是很难戒掉电子产品依赖的。

第四招,做好时间管理。家长得和孩子一起制定新学期学习规划,建立学习动力,减轻焦虑感,特别是学会时间管理的技巧,合理利用每一天的时间,每天读背什么内容不能漫无目的,得有计划,有记录,有督查,以实现假期到开学的“频道转换”。有的孩子进入学习状态慢,家长还是要多陪孩子一起看书、完成作业等,哪怕坐在一旁看书,让孩子感觉到“爸爸妈妈也在学习,我不孤独”,指望孩子自觉为时尚早。如果给陪伴孩子加个期限的话,那就是,直到孩子养成良好的习惯为止。

来源:《扬子晚报》



心理咨询 家庭教育新平台
淮南日报社 淮南市教育局 联办

本期话题:我以前脾气特别好,但是到八年级之后脾气变得特别暴躁,一旦有点不顺心的事就想发火,我该怎么办?



郭雪婷

淮南实验中学山南第一中学心理健康教师
应用心理学专业学士学位
国家三级心理咨询师
六年心理咨询经验



扫一扫
看视频

让人工智能技术早日走进千家万户

新华社北京9月13日电 人工智能是人类发展新领域。近日有外媒报道称,在人工智能开发领域,西方企业应该向中国学习,否则就可能落后。对此,我们既不应妄自尊大,也不能妄自菲薄,必须保持清醒、脚踏实地干好自己的事情,让人工智能技术早日走进千家万户、真正赋能百业,为支撑高质量发展作出贡献。

近年来,我国高度重视人工智能发展。我国人工智能核心产业规模达到5000亿元,企业数量超过4300家,创新成果不断涌现……

2023年4月28日,中共中央政治局召开会议指出,要重视通用人工智能发展,营造创新生态,重视防范风险。7月24日,中共中央政治局召开会议指出,促进人工智能安全发展。

在国家层面,《新一代人工智能发展规划》明确,到2030年,人工智能理论、技术与应用总体达到世界领先水平,成为世界主要人工智能创新中心。

在部委层面,支持人工智能发展打出政策“组合拳”。科技部联合多部门印发《关于加快场景创新以人工智能高水平应用促进经济高质量发展的指导意见》,统筹推进人工智能场景创新,

着力解决人工智能重大应用和产业化问题;启动“人工智能驱动的科学发现”(AI for Science)专项部署工作,紧密结合基础学科关键问题……

中国在科技领域正不断进步,这有目共睹。我国的人工智能技术采用率高,数字化规模大,企业和创新主体均对新技术始终保持极高的热情,每个月都有人工智能新产品发布并投入市场。

另一方面,必须清楚认识到,要让人工智能技术真正走进千家万户,还有一段路要走。与世界顶尖水平相比,我国人工智能技术发展还有一定差距。特别是在人工智能发展三要素——算力、算法、数据层面还有许多关键技术及核心问题亟待突破和解决,我国人工智能人才队伍和学科建设应进一步加快,全社会要进一步营造良好的创新生态、政策环境和创新文化,厚植人工智能发展的沃土。

从智能语音助手到自动驾驶汽车,从智能家居系统到医疗诊断工具,人工智能已经进入到生活的各个角落,带来前所未有的便利。面对人工智能发展新浪潮,我们必须主动拥抱,充分利用我国具有海量应用场景的特点,加快先进成果转化,确保科技向善。

