

孩子们收收心,准备上学了!

新生最易患“开学综合征”,建议家长及时帮孩子调整生物钟

■记者 唐晓玮

“都几点了还看电视,马上就要开学了,赶紧去睡觉!”张女士看着即将升入初中的儿子烦心不已。放暑假时,张女士没有过多要求儿子,任凭他玩电脑、睡懒觉,哪知快开学了孩子还抱着电脑不放,一点时间观念都没有。

记者走访发现,这种现象不在少数,开学了,“宅孩”、“野孩”仍沉浸在慵懒松散中,让家长心急如焚。如何才能让孩子早点开始“家—校”两点一线的规律生活,记者请相关专家给家长们支招。

新生最易患“开学综合征”

市中医医院精神科副主任医师易天军说,孩子们在开学前大多会出现焦虑、情绪低落、无故发脾气,甚至伴有头晕、失眠、注意力不集中、记忆力减退、食欲不振等症,心理学家称之为“开学综合征”,家长要提前入手,及时帮助孩子调整生物钟,进行心理疏导,引导孩子及时应对新学期的生活。

“患上‘开学综合征’的孩子主要分为两类。”易天军说,一类是在原来的学校升了一级的学生。假期里,大多数孩子都过着无拘无束的生活,开学后就有了学习压力,所以部分孩子会出现焦虑、情绪低落等短暂的心理变化。但因其所处的学习环境、自然环境等都没什么变化,只需几周时间就会适应学习生活。对于这类孩子,不必太担心。

而最易患“开学综合征”的是幼升小、小升初、初升高的新生。他们刚刚进入全新的学习阶段,难以很快适应外部环境,容易产生焦躁、倦怠心理。

开学前一周收心最有效

易天军建议家长在孩子开学前一周,给他们留个缓冲期,让他们逐渐进入学习状态。

他指出,许多孩子在假期“玩疯”,临近开学却收不住心。原因主要有两个:学生的心理压力过大,需要宣泄;家长平时对待孩子的方法太简单、太自私、太粗暴。一些家长平时工作很忙,把孩子往家里一扔,孩子怎么娱乐,有些家长甚至都不管,在这种环境下,孩子玩游戏、疯玩成癖便不难理解。

对即将跨入小学、初一、高一的学生,家长不妨先降低心理目标,跟孩子建立一种良好的朋友关系,有了这种关系作基础,父母说的话孩子才能听得进去。

在开学第一天,早一点叫孩子起床,上学之前帮孩子检查一下书包,以免孩子紧张、慌乱;家长要以积极、乐观的情绪影响孩子,不要一开学就给孩子施加压力或把上学期孩子的不足之处反复唠叨。

专家支招帮孩子收心

优千千教育心理咨询中心介绍,老师总结出以下几点,帮助家长为孩子们收心。

●加强锻炼,恢复正常作息

时间

很多中小学生在暑假期间通宵玩耍或很晚睡觉,开学前家长应让孩子进行适量户外活动,如散步、慢跑、跳绳、打球等。在锻炼身体的同时消耗过剩的体力,有助于提升孩子的睡眠质量,增强抵抗力,逐渐恢复早睡早起的习惯,从而恢复正常作息时间。

●制定计划,尽快进入学习角色

父母应根据孩子的实际情况,及时沟通交流,确立新学期学习目标,鼓励孩子制定学习计划,例如新学期要提高哪几门课的成绩,在学校超越的目标是什么,新学期是不是要学一门新特长等等。家长不妨制定一个充电计划,和孩子共同学习,形成良好的家庭学习氛围。

制订学习计划、确立目标可以帮助孩子树立自信心,消除假期后的失落感。在帮孩子制定目标和计划时,父母应本着“追求细致”的原则,切忌好高骛远,无法落实。

●读书修心,培养孩子阅读习惯

开学后,家长尽量少安排或不安排走亲访友或娱乐活动,让孩子的心沉静下来。父母应适当把握和引导一下,在孩子有要求或有意愿的前提下,多陪孩子去书店看一看,感受读书的气氛,挑几本对孩子有益的图书,如文学作品、学习参考书,让孩子爱书、爱知识,从而静下心来,此举对孩子适应新学期生活大有益处。

郟阳师专迎来 首届5年制幼师专业新生 男生仅占10%



部分新生和家长在看分班表。

■文、图/记者 罗伟 通讯员 胡文江
实习生 陈锡德

本报讯 连日来,郟阳师专首届5年制幼师专业新生陆续到该校丹江口校区报到。报到的300多名学生中,男生占10%。

郟阳师专副校长程明安介绍,郟阳师专今年正式开办五年一贯制学前教育专业,也就是常说的幼师。该专业培养层次为专科,学制5年,应届初中毕业生参加中考后达到相应分数线即可报考。

据了解,该专业今年招生计划500人,生源范围为十堰市、襄阳

市、随州市和神农架林区。目前共有300余名学生报到,其中30余名男生。谈到为何让孩子报考该专业,有的家长直言不讳:“让孩子读幼师为的就是将来好找工作,并且初中毕业就可以上大学,也节省了不少学费。”

男生小李则说,他在网上看到男性幼师在人才市场相当走俏,因此报考该专业。

据介绍,初中起点的学生年龄小,可塑性强,容易培养成知识结构、人文素质比较全面的幼儿教师。郟阳师专已将该专业列入该校“十二·五”发展规划。

笔记本电脑、数码相机、智能手机……

学生开学配备越来越高档

■记者 罗伟 实习生 陈锡德

本报讯 连日来,记者走访城区几大商场和电脑城发现,随着新学期到来,不少家长陪同孩子购置开学用品,其中手机、电脑、照相机等产品最受学生青睐。开学掀起的购买潮,使得相关商家生意火爆。

调查: 学生开学配备越来越高档

记者在六堰一家电脑城采访时发现,顾客中多半是在校学生。在照相机柜台前,不少学生在挑选数码相机。几位学生说,他们购买相机,或为了方便学习,或为了娱乐。

据某品牌电脑经销商徐先生介绍,每年这个时候生意都不错,

平均每天卖出八九台笔记本电脑。因为与台式电脑相比,笔记本电脑便携的特点更适合在校学生使用。

据了解,售价四五千元的笔记本电脑销量最大。

选购电脑的王同学说,他想要一款适合学生用的电脑,配置不用太高,价位在4000多元就可以,平时用来上网和玩小游戏。

在五堰邮电网手机专卖店记者发现,选购手机的年轻人很多。据该店老板介绍,最近半个月生意非常好,每天能卖出20多部手机,是平时销量的2倍。款式流行、功能多样的智能手机最受学生青睐。

家长:
别人都买了,咱也不差这钱

“孩子辛苦读书这么多年,这些东西他的同学基本都买了,咱也不差这点钱。”一位家长的话,道出不少家长的想法。

邮电网某手机专卖店经理告诉记者,近半个月来生意非常好,买主多半是学生,每天收入大概是平时的两三倍。

一电脑专卖店老板告诉记者,平时他们一天只能卖出一台甚至不开张,现在一天能卖两三台,而且买主基本都是大学新生。

“现在孩子多为独生子女,孩子就是家中的宝,能满足孩子的,我们尽量满足。”一位学生家长说。

老师:
应引导孩子理性消费

一位大学老师说,现在大学生买的电脑、数码相机、手机价格都不菲,而且总有学生上课时玩手机,甚至经常通宵上网,第二天上课呼呼大睡。很多大学生缺乏自制力,因此对于孩子提出的消费要求,家长应该视自身的经济能力引导孩子消费。

如果因照顾孩子的消费欲望而超出本身经济承受能力,对孩子自身的定位和成长均没有好处,家长应以自身的阅历,结合孩子的正确需求,引导孩子形成正确的消费观念,一味追求高档、时尚,既不利孩子的学习,又容易助长孩子相互攀比的心理。不可把高档消费品作为奖品来激励孩子,应让孩子形成良好的消费习惯。

数码文具热销背后有隐忧——

小心孩子患上数码文具依赖症

■记者 李寅 实习生 程丽敏

本报讯 开学在即,记者走访市区各大数码产品卖场发现,MP4、学习机、电子词典等数码文具备受学生青睐。

日前,记者在人商家手机专卖区看到,许多品牌手机纷纷推出暑期特惠促销活动。在电脑卖场,一位惠普电脑销售人

员表示,暑期平均一天能卖出两三台电脑,淡季时几天才卖出一台。暑期买电脑的客户中,大学生占大半。

除了手机、电脑等学生常用的数码装备,MP3、MP4、数码相机等销量也比平时高20%左右。

在所有数码产品中,暑期销量最好的要数类似于学习机、点读机的中小学生学习电脑。在人商家电

步步高学习机专柜前,许多父母带着孩子在挑选自己满意的产品。销售人员则针对小朋友的年龄及喜好进行推销,手把手教会操作,忙得不亦乐乎。

一位李姓导购员告诉记者,暑假期间学习机销量十分好,同一个品牌平时每天只能卖4台左右,暑期一天最多卖十几台。

记者了解到,学习机的价格从

1000元至4000元不等。

对此,我市神怡心理咨询室的刘宏丽老师认为,在购买使用数码学习工具的同时,家长及老师应当进行正确引导及监督,预防孩子患上“数码文具依赖症”,出现“哪里不会点哪里,点过之后便忘记”的情况,这样不仅不能发挥其助学功能,反而会滋生孩子学习的惰性及依赖性。

郟县24名贫困学子 获“生命之源”资助

■记者 冰客 通讯员 姚年明
实习生 顾云霄

本报讯 记者昨日从共青团郟县委员会希望工程办公室获悉,该县设立的“郟县生命之源爱心基金”,今年共资助24名贫困学子。

“郟县生命之源爱心基金”由武汉生物制品研究所捐赠18万元,郟县单采血浆站捐赠6万元,共青团郟县委员会希望工程办公室接受捐赠。主要用于资助郟县籍家庭贫困、品学兼优的初、高中应届毕业生。24万元基金分6年使用。本次捐助对象共20名,其中大学生4名,每人获助2000元;高中新生20名,每人获助1000元。

高二女生瞿博雯散文集 《今年十七岁》出版

■记者 冰客 实习生 顾云霄

本报讯 日前,郟阳中学高二女生瞿博雯创作的散文集《今年十七岁》由珠海出版社出版。

今年17岁的瞿博雯出生于房县,系十堰市作协会员及省少年作协会员。从2010年开始,其多篇散文、随笔发表于《草地》、《新作文》、《少年写作》、《武当文学》等刊物。

瞿博雯的散文集《今年十七岁》分5辑,共82篇散文,22万字。正如市作协副主席潘军在该书序言中所说:“瞿博雯的叙述和表达尽管还透着青涩的气息,但显得明朗而单纯,文辞丰润,意趣多姿,刚好映照、吻合了她敏感的内心。”