

## 名词解释 开学综合症

“开学综合症”其实是指孩子们在开学前后表现出的一种情绪不适应症状，在生理上主要表现为失眠、嗜睡及一些查无原因的头晕、恶心、腹痛等，有时还伴随着一些焦虑、易怒等不稳定的情绪，甚至记忆力减退、理解力下降、厌学等症状。

“开学综合症”的主要原因是过于放松的假期生活与紧张的学习生活差别太大，造成学生在生理和心理上难以接受。

# 孩子入学 药方准备



新学期马上就要开始了，孩子们马上就要背起书包，开始全新的生活。从刚入园到刚入学，家长和孩子都将面对全新的生活，而孩子们可能出现的各种“心理不适”，也将成为家长们头疼的难题。如何帮孩子们迈好这人生的第一步，不妨听听已经是“过来人”的家长们的招数……

### 症状一

有些孩子不愿意上学，一提起入园上学就掉眼泪，每天进校门前都要抱着家长哭闹一场，还有的孩子会找借口，说这里痛，那里不舒服，想以此逃避上学。

#### 药方：情绪准备

首先要培养孩子乐于上学的情感，让孩子感到学校有一种强大的吸引力。去小学报名后，家长要多与孩子进行交流，让孩子知道上小学是一件值得高兴的事。有时间的话，可带孩子去将要入学的学校看一看，让其了解学校的位置、建筑、操场等。也可让已经上学的小学生给孩子讲些学校的趣闻，使孩子对学校产生兴趣。

### 症状二

面对一大群陌生的孩子，孩子成了个“闷葫芦”。怕和其他孩子玩耍逗乐，完全是个“独行侠”。上学已有一两个星期，在班上还是一个朋友都没有。

#### 药方：社交准备

为了让孩子在新的环境中不怕生，家长要鼓励他们住在住宅区内和其他小朋友交往，多带他们参加集体活动，教导他们交往的本领。目前

有些家庭存在教育误区，把小孩困在家里学这学那，这是消极的做法。父母要把小孩放出牢笼，让他们和邻居小孩多沟通。

### 症状三

孩子上课注意力不集中。

#### 药方：学习准备

现在家长可以训练孩子安静地坐一段时间，时间的长度可以从20分钟慢慢过渡到40分钟。在这段时间内，可以让他看看书，画画，也可以给他讲故事等等，让孩子习惯倾听，这对将来提高他的学习能力至关重要。

### 症状四

上课的时候，不积极主动，不愿出声，不举手，老师提问也不回答。老师讲什么就听什么。

#### 药方：语言准备

家长在日常生活中，要经常给孩子提些“开放性问题”（即答案不唯一的问题），激发孩子去思考。同时，家长也应积极鼓励孩子主动提出问题，提出一个问题比解决一个问题的思维过程更复杂，更有难度，长期如此，可以提高孩子的思维能力。但要注意提的问题要符合孩

子的生活经验。

### 症状五

孩子一开始对功课有好奇心，可是好奇心过后，就会觉得是种负担，要么不想做，要么很磨蹭，花大量时间在并不困难的功课上。

#### 药方：学习空间准备

如果家庭条件允许，应该给孩子独立设置一个房间；如果住房比较紧张，也要单独开辟一个学习的角落。这个学习空间要求安静，简洁。适当的学习环境会使孩子迅速形成一个心理上的“地点定向”，让孩子走进学习区就能够专心学习。

### 症状六

孩子不知道老师到底布置了多少作业，交去的作业经常会比布置的少或者多。

#### 药方：记忆行为的准备

要记准老师布置的作业并按时完成，为此可有意识地让孩子做一些传话练习。在练习时，不求字句无误，只要能将意思表达清楚就行了。家长可从中观察孩子的理解能力及语言表达能力。

家长应开始训练孩子用笔记一些东西，比

如早上起来给孩子布置任务的时候，可以让他记下来。另外要让孩子养成善于提问的习惯。

### 症状七

经常有学生会下午的课里打瞌睡甚至睡着。孩子贪睡，不能按时起床，上课迟到。

#### 药方：生活习惯准备

现在家长就应开始试着在家里调整孩子的作息，慢慢减少直至取消午睡时间。找到让孩子按时起床的方法，如用闹钟或轻音乐提醒孩子、早锻炼、适当奖惩等，逐步让孩子适应早睡早起的生活，让他养成按时起床、用餐、学习、游戏、就寝的习惯。

### 症状八

有些孩子经常丢三落四，比如上美术课时忘记带蜡笔。

#### 药方：自理行为准备

家长在假期中要有意识培养孩子自己收拾东西的习惯，让孩子学会整理自己的桌子、床铺、书包、文具等。每次出门时都有意识锻炼他自己拿东西，家长切不可觉得会累着孩子而什么都不让孩子干。

## 外用药

适当的物质方面的准备，会让孩子大大增加对学习的兴趣，当然，这只是临时的权宜之计，只是为了让孩子更好的完成入学的过渡期。

物质方面准备的的主要项目有：双肩

书包，文具盒，功能不要太多，每天有五六支削好的铅笔，还应备好尺、橡皮、卷笔刀和一个垫纸板，以及必要的练习本等文具用品。橡皮最好是绘图用的较软的那种，并教会孩子怎样使用卷笔刀。另外，家长要多

准备一些包书用的挂历纸或者专用的包书套，也可以在开学前跟孩子一起包好书皮。

要注意所购买的文具用品都应简单实用，不可过分花哨，以免分散孩子的学习注意力。

## 真情无价 爱心无限

本报讯 8月18日，华北汽车检测站的全体职工举办了一场别开生面的“献爱心，迎奥运”文体联谊会。在会上，职工们把自己的衣服和书籍都踊跃捐出来，共捐出衣物2000余件，书籍400余件，还有价值700余元的新文具。

据了解，这些捐赠物品将由河北省困境儿童救助保护联谊会的工作人员转送到山区小朋友的手中。

(贾纪霞)

**凯莲恩 美肤机构**

40岁 > 30岁 > 20

真正逆转衰老，让时光从此倒流

冰电波拉皮

省会独家引进美国原装进口冰电波拉皮仪。

祛皱、收紧、提升，非手术、无创伤、不注射。

轻松拉回10年青春。

适应30—60岁皮肤出现松弛衰老的人士。

超级E光

最新一代美容E光技术，安全高效。

美白、嫩肤、祛斑、永久脱毛 瞬间完成，彻底改变粗、黑、黄、斑，肌肤从此光彩照人。

到店者均有礼品赠送

地址：广安大街美东国际B座906室 美丽热线：88837653、15830118263

## 第三届省会中小学生学习英语能力大普查活动 火爆继续

作为一个始终关注孩子成长的媒体，我们始终关注孩子们的英语教育。在新学期就要开始之际，我报联合知名英语教育品牌戴尔英语学校启动了第三届省会中小学生学习英语能力大普查活动。通过电脑词汇测试、一对一听力、口语、发音测评、专家一对一试卷分析、量身定制学习计划等方式，旨在对孩子的听、说、读、写、词汇、发音等英语能力进行全面剖析，并用最短时间帮助孩子们掌握正确英语学习的方法，解决英语学习中的困难，提高英语学习的兴趣。

如果你觉得孩子在英语学习方面有困难，那就赶快带孩子报名参加第三届英语能力普查活动吧，让专家帮孩子在最短的时间内改善问题！

如果你觉得孩子的英语很优秀，那也快带孩子参加普查活动吧，让英语专家证明孩子的实力！

电话预约测评：85838123

时间：截至9月9日

地点：图书大厦820室