

疏解“开学综合征” 家长需调整心态

■ 记者 杨情丽

时光
长廊

三代人的开学季

■ 赵仕华

开学季是一段值得我们永久珍藏的美好时光。它见证了一代又一代年轻人的成长，也承载了大家对未来的憧憬和期许。在这个特殊的日子，我们可以闻到青春的气息，感受到梦想的力量。回首往昔，那些与开学有关的点滴回忆历历在目，令人感慨万千。

我曾听母亲说起过她的开学季，作为家中的次女，她生活在贫困的家庭里，上面还有一位姐姐，下面则有弟弟妹妹。在那个年代，对于女孩子来说，接受教育是一种难得的奢侈。直到12岁那年，母亲才正式踏入一年级的校园。她拎着自己缝的碎花布小书包，怀揣着几毛钱的学费就去报名了。在通往学校的道路上，她紧紧地攥着那几毛钱，生怕它们稍有不慎便飘散无踪。

然而，到了二年级开学季，母亲却未能踏入教室。原来，外公希望她回去照顾弟弟，但她坚决反对。最终，她采取了一种折中的方式，直接迈入了初中的校园。她的一生中，仅仅度过了两年的求学时光，关于开学的那一幕，如今已渐渐模糊不清。

我哥哥比我先踏入初中的校园，我对他第一次独自去报名的记忆模糊不清。后来，当我也进入初中时，是哥哥带我去报名。母亲为我们每人缝制了两个布包，一个装粮食，一个用作书包。到了学校，哥哥忙前忙后，负责交钱、报名注册等事宜，而我则静静地守护着那些物品。待哥哥初中毕业后，我便独自一人去缴纳学费、报名。

记得开学报名的那一天，母亲早早地为我准备了早餐，催促我吃完后立即去报名，到学校后刻苦学习。我家离镇上的中学有二十多公里的路程，当我和村里的其他伙伴一起步行到学校时，已是下午三四点钟。我们匆忙地放下行李，然后赶紧去交学费，生怕它会不翼而飞。我母亲常常说：“即使汗水摔成八瓣，也换不来一分钱。”这句话一直深深地印在我的心中。

当我儿子步入高中校园的那一刻，我清晰地记得他满怀期待的神情。为了确保他在新环境中一切顺利，我在他报名前的最后一天，耐心地引导他列出了一份详尽的清单，为他采购了学习所需的各类物品。此外，我还为他购置了一个轻便易携的拉杆行李箱。这个小城对于我的儿子来说并不陌生，因为学校就在我家附近。他迅速地完成了报名手续，迫不及待地与新同学聚在一起，畅谈着彼此的新奇体验和期待。

每一代人都有其独特的记忆，而每一段时光里都孕育着一个崭新的开学季。我要感激那些曾经的开学季往事，因为它们不仅让我在当时感受到了奋斗和拼搏的前奏，而且还使我在很久以后仍然心生感慨，沉醉在那份幸福与回忆之中。

愿每一个开学季都能成为我们人生中的一道亮丽风景，让我们在其中汲取智慧和力量，为实现自己的理想而努力拼搏。让我们共同珍惜这段美好的时光，让它成为我们永恒的回忆。

新学期来临，有的孩子带着懵懂步入学校大门，有的孩子怀着期待升入更高年级。面对新环境新同学，孩子可能不急不躁，反而家长开始焦虑了。

开学报到第一天，有的家长发现自己患上了“分离焦虑”，离不开即将步入校园的孩子；有的家长发现班里换了老师，怕孩子不适应新的教学模式……种种原因让家长焦虑难安，严重地影响到了自身情绪。对此，记者采访了一线教育工作者及教育专家，听听他们有何妙招。



家长心慌 新学期里“心事”多

孩子第一次上幼儿园，离开亲密的抚养者，亲子双方都面临着极大挑战。8月21日，在贵阳市小河区碧园花城双语幼儿园门口，诸多第一次送孩子上学的父母，在孩子进入教室后，依旧在门外徘徊，久久不愿离开。

费女士就是其中一位家长，在送完步入幼儿园的兒子后，看着他哭不闹，满心欢喜地跟着老师往校园里走，心里怅然若失。回家后感觉特别不习惯，平常孩子“唧唧呀呀”稚嫩的声音充斥着家里每个角落。而今，安静的家里，没有孩子的吵闹声，她打扫完卫生，玩一会儿手机后，看着窗外，心里的失落感油然而生。

“孩子出生后，我便辞去了工作，以便全身心照顾孩子学习和生活。平日习惯了包揽孩子的一切，而今虽然卸下了一个‘重担’，但感觉自己也失去了生活的重心。”费女士坦言，“以前，我很期待孩子上学，这样我可以轻松一下。可等到孩子终于上学的那天，相比于孩子，其实更舍不得的是自己。”

据悉，新学期里说是孩子的开学日，但大部分家长包括孩子七大姑八大姨都在为家里的新生入学奔波忙碌着。孩子是否能适应学校、学习是否能跟上、和同学是否相处得开心……“开学综合征”已逐步在新生家长中蔓延。



心理预设 消除焦虑敞心扉

“面对开学，学生不免产生精力不集中、害怕上学、焦躁等不良情绪，这就是大家通常所说的‘开学综合征’，为此家长也极易陷入‘焦虑期’。”谈到“开学综合征”，贵州师范大学教育学院教育学系讲师、教育学博士，贵州省家庭教育指导中心骨干教师冯寅告诉记者，在新学期中，家长最容易患上典型的“分离焦虑”，即一般特指婴幼儿因为跟亲人分离，而产生焦虑、不安的情绪。

“其实，分离焦虑并不是孩子的专属，作为长时间照顾孩子的父母，也会产生不同程度的分离焦虑。这种情况往往与家长平时过度关注孩子，与孩子之间缺乏心理边界有关。”冯寅说，事实上，在孩子上

学后，特别“黏”孩子的家长，大多习惯对孩子的生活大包大揽，当孩子一旦离开他们的视线，就会感到焦虑，随时想了解孩子生活的细枝末节，容易陷入对自己生活的否定之中。对此，家长要学会放松自己的情绪，不要把这种焦躁、焦虑的情绪带给孩子，更要相信孩子能够有很强的适应能力。此外，家长也可以选择一些感兴趣的娱乐活动和兴趣爱好，让生活丰富起来，分散对孩子的关注。

“多和孩子交流，积极与老师沟通，这样一方面能了解孩子情况，另一方面也能让老师了解家长动态，更好地关注孩子。”冯寅说。



信任老师 锻炼孩子展新貌

“孩子新学期升入五年级，上学期才换班主任，好不容易适应了，这学期又换老师，家长群都快炸了。”贵阳某学校学生家长李女士说，学校没有具体说明换老师的原因，但强调了新任的老师都具有丰富的教学经验。“好不容易经过上个学期的磨合，孩子适应并喜欢上了前一位老师，现在突然换老师，一方面怕孩子舍不得老师，另一方面也担心孩子与老师之间的磨合有个过程，从而影响学习。”

即便如此，李女士表示，作为家长她还是愿意相信学校的决定，积极引导孩子，尽快和新老师熟悉。

每个新学期开始，班级换老师都会成为热门话题，尤其是换班主任，家长、学校都十分关注。据记者了解，学校每年都有新老师入职，也有老师升职换岗，还有一些女性老师休产假，考虑到低中高三个学段学生有着不同的特点，学校会对老师进行更换调整，比如亲和较强的老师会安排

在低年级，班级情况稳定的老师则会经历一到六年级的“大循环”，因此换老师是学校教学的常规工作之一。

“其实，更换班主任对学生来说并不一定是坏事，有时班里学习成绩不好的学生可能会因为来了一位自己喜爱的新班主任，突然变得积极起来，学习成绩也突飞猛进。”毕节实验学校副校长张梅说，家长关注学生换班主任的主要原因在于担心新老师带班经验不足，无法帮助孩子快乐成长，

但如刚毕业的新老师无论是学历还是工作能力都非常优秀，他们思维更加活跃，更容易接受新鲜事物，现代化教学手段运用很强，与学生不会产生很大的距离感。

张梅建议，作为家长，也要对新老师给予充分的信任。无论是老师还是孩子，彼此适应对方都需要一个过程，家长不妨把“换老师”看成孩子心理成长的一个契机，孩子接触、适应不同的老师，对于他自身交往能力的提升会有很大的帮助。

教师随笔

“王老师，你好！请问你现有时间吗？”

“什么事？你说吧。”

“我今天带张大方来医院检查，医生说她严重近视。”

“哦，那现在检测了没有，有多少度了？”

“四百多度。”张大方妈妈着急地说，“医生说，这个度数比很多成人的近视度数还高。医生让我问问您，您发现张大方看不到黑板上的字有多久了？”

我赶紧通过回忆来努力确定，然后回答她说：“应该就是临近期末的那个周末。”

“王老师，我现在好后悔，觉得自己不该出来打工，搞得现在钱也没挣到多少，娃儿又毁了。”

听她说话带着哭腔，我连忙安慰道：“别着急，孩子现在还小，加上我们发现得及时，应该是能恢复的，再说现在的科技很发达，你让她听从医生的建议去治疗，应该问题不大的。”

说到这里，我听见她在电话的另一头哭得更厉害了。“王老师！”她继续带着哭腔对我说，“医生说她应该是长时间玩游戏造成的，估计是恢复不了了，以后，也只有戴眼镜了。”

此情此景，我只能再次安慰她不要着急。事已至此，该戴眼镜就戴。

挂断电话，我又在脑子里将发现张大方视力有问题的情景，迅速回放了一遍：

那是期末的时候，正值紧张的复习阶段，我为了开阔孩子们的视野，见更多的题型，就自己找了一些有典型意义的题抄在黑板上，让孩子们完成，然后再进行集体订正。就在这时，我发现张大方有些异样。只见她手握钢笔，眯缝着眼，嘟囔着嘴，就是不大声回答。于是，我就走到她的座位上，查看她的作业完成情况。这一看真让我吃惊不小，成绩一向不错的张大方，今天竟然一个字都没有写。我顿时心中升起一股无名之火，冲她大声说道：“你为什么不动笔？”她嘟囔着说：“老师，我……我看不清黑板上的字。”她就坐在教室正中间的第二排，怎么会看不清黑板上的字呢？于是，我让她站起来，然后自己回到讲台上，在黑板上写下“张

陪伴是良药

■ 王德凤

大方”三个字，让她认读，可是她仍然摇头说看不清楚。此时，我想孩子坐在教室中间靠前面的第二桌，算是看黑板上内容的黄金位置了，可她连自己的名字都看不到，她的眼睛一定是出了问题。再回想她近期上课的表现，我才恍然大悟，并从中觉察到了些什么：

自从张大方的父母外出打工以后，她上课就经常打瞌睡，且有时在早上第一节就睡着了。我发现情况后，把她叫到办公室与她沟通，问她为什么上课打瞌睡。可她低着头，什么都不说，我再问，她就哭。实在无法，我只好联系她爷爷奶奶。听她爷爷说，孩子有玩手机游戏的嗜好，经常趁奶奶睡着后偷玩她手机，且常玩到深夜一二点钟。得知这一情况后，我也曾告诉过她的爷爷奶奶，让他们管好自己的手机。可是，她爷爷说，孩子奶奶性格比较骄横，难以沟通，又特别溺爱孩子，在这个问题上，他们两口子也经常发生口角之争，闹得很不愉快。于是我又联系她父母，告诉他们孩子在校的表现，以及隔辈带孩子的利弊，可孩子父母却说，想趁着自己年轻，要在外面多挣点钱。作为老师，我也只能尊重并理解家长的决定，于是此事就这样作罢了。

前段时间，结合学校安排的暑期大走访活动，我到张大方家去进行了一次家访。

来到张大方家院子里，正看见她坐在一方方桌前，桌子上摆着作业，但手里却拿着手机，双手在不停地摆弄着，嘴里还在咕嘟咕嘟地嘟囔着。我走近一看，原来她在玩“王者荣耀”。我站在孩子身后约三分种，她全然没有发现。我拍了拍她的肩，没想到她头也不抬，看也不看，直接生气地吼道：“小屁孩，滚开点，别影响姐姐。”她以为是她的弟弟在拍她，于是我只好说：“张大方，在玩什么呢？”这时，她猛地抬头看见是我，慌忙就关掉了手机，低着头，不再说话了。她的奶奶听到外面有说话声，也从屋子里走出来。我们互相打了个招呼后，我就把孩子刚才的表现和在学校的状况

告诉了老人。可老人却说孩子刚才是在用手机完成英语作业，平常都是她完成了作业就把手机还给她，而且她每天都监督孩子按时睡觉的，怎么可能有那么严重？看着老人一脸的不信任，我只好让孩子拿出刚才玩的游戏给老人看，老人才无语可说了。

对于张大方奶奶这样固执蛮横的家长，说再多的话都是无用的。但孩子是无辜的，不能坐视不管。于是我回到家立马拨通孩子父母的电话，把孩子情况告诉他们。

经过我与孩子父母长达一小时的电话沟通，孩子的母亲终于被我说服，同意辞工回家看看究竟是怎么回事。7月10日，张大方的母亲从她打工的城市赶回来了，然后带着孩子到省城贵阳的医院去查了孩子的视力。于是，就有了本文开始的那一幕。

半个月后，我再次来到张大方家，了解孩子的治疗情况，她的妈妈告诉我医生要求孩子停止一切用眼活动，不能看书，不能看电视，不能玩手机，就连作业都不能做，且每天要按时做眼部保健操，按时到室外享受阳光和绿植，在饮食上也要合理搭配，不能吃太多甜食。开始几天孩子很不配合，家长与其斗智斗勇，孩子每天勉强完成训练。前不久刚刚去复查，孩子的视力正在慢慢恢复，医生表扬了孩子，孩子很高兴。现在孩子每天不再留恋手机，也不偷看电视了，而是自己主动去训练了。

“这是个好消息！”我说。

我们说话间，孩子去给我倒来一杯水，我一手接过水杯，一手为孩子竖起大拇指，说：“这才是那个懂事又有礼貌的张大方嘛！”张大方也笑眯眯地说：“王老师，你放心吧，现在妈妈回来了，我一定听妈妈的话配合治疗，我的眼睛好了以后，我就把作业补起来。”说完就去做眼部保健操了。

看着小院子里认真训练的张大方，我和她妈妈都会心地笑了。

张大方视力的恢复和行为习惯的改变，缘于她妈妈的陪伴，陪伴真可谓是教育孩子的一剂良药。

（作者系系庆县实验小学语文教师）



习作天地

我生活在哲理中

■ 印江自治县实验小学六年级(14)班 龚莹

我有一个美丽、聪明的妈妈和一个帅气、强壮的爸爸，他们时常告诫我，教导我：要做一个像苜蓿草一样不屈不挠的人。

时间就像一匹野马，一松开就四处奔驰。一个星期眨眼就过去了，经过一周的忙碌，也该给自己一些歇息的时间了。放纵一下自己，舒缓一下大脑。我独自坐在阳台上，仰望蔚蓝的天空，呼吸一下夹杂着泥土气息的新鲜空气，享受着大自然给我们带来的一切。

突然，电闪雷鸣，雨水哗哗地落下来，给大自然一次彻底的洗礼。那雨水打在屋檐上，沿着屋檐向下奔流，投入大地的怀抱中；那雨水打在大树上，顺着枝条，依附在树叶里。

那墙角的苜蓿草，经过九死一生也疲惫不堪。这时，爸爸和妈妈进来，打破了这难得的平静。我们静静地看着它，它就像那无能为力的病人，喘息着。它弓着背，最终被那雨水从屋檐上冲洗下来的泥土掩埋了。我看着它心疼不已，却又爱莫能助。一缕阳光照进了我的房中，我思索着、沉思着、彷徨着……

突然，眼前的一幕让我感动——死里逃生，它站起来了！在阳光下扭动着它的身姿。“它活过来了！”我眼中闪烁着激动的泪花，惊讶地望着爸爸和妈妈。他们微笑着对我说：“每株生命都有价值，每个人都有自己的愿望。”

“而小草的愿望是为大自然增添色彩，它始终不曾放弃过。”我激动地回应道。爸爸说：“每个人都有自己的梦想，但坚持到最后的人寥寥无几。无论何时，我们都要像这株小草一样，不能放弃自己的梦想。”

是啊，我们不能放弃，我们要做一株苜蓿草，一株为了实现梦想、不畏风雨、不屈不挠的苜蓿草。