

开学在即,中小学生家长 必备锦囊请您查收

暑假余额已不足,“神兽”们即将“归笼”。开学在即,您和孩子是否遇到了一些难题和压力呢?请拆开我们为您准备的三个锦囊。

锦囊一 窥探“神兽”千百态,积极接纳

暑假是“神兽”们每年最期盼的快乐时光,在假期即将结束之际,我们想请您花点时间,悄悄观察一下孩子是以下哪种状态?

- ◎作息规律,保持学习节奏,静候开学通知
- ◎闭门不出,狂补作业,只盼时间能再多点
- ◎作业不做,扬言“一支笔+一盏灯+一个夜晚=一个奇迹”
- ◎日夜颠倒,手机在手,“玩”兴正浓,不听,不动,不学
- ◎情绪低落,不想开学,甚至对学校产生抵触与恐慌情绪……

如果孩子的情绪和表现不佳,作为家长,您可能会很着急,心里也不好受,有时候可能还难免与孩子发生冲突。我们深知,这些反应都是人之常情,但我们还是想对您说:“不论孩子是哪种状态,切莫着急,请相信,积极接纳,是改变与调整的第一步!”因为父母的拒绝与否定,可能会让他们更容易陷入网络世界,更不愿回头。

锦囊二 读懂“神兽”千百态,充分理解

或许您特别羡慕别人家孩子假期也能规律作息,自觉学习,或许您很困惑,为啥自家孩子总是带着情绪开学,疲于学习?下面,我们想邀请您一起走进孩子的成长世界,看看他们为啥会这样?

●“开学综合症”您知道吗?

如果您的孩子仍沉浸在暑假放松、惬意的状态中,对即将开始的新学期生活有明显不适应,如情绪低落、烦躁易怒,甚至还伴有头晕、头痛等症时,也许您的孩子正面临“开学综合症”的困扰。

“开学综合症”是孩子长假之后,无法从“休息”模式切换到“学习”模式而产生的一种常见的心理现象。如果假期里孩子没有严格的作息,没有明确的任务驱动,当其面临开学前时间紧、强度高的学习任务时,会变得抗拒、回避,甚至逃离,这种情况一般在长假即将结束至开学后两周比较明显,随着时间的推移,症状会逐渐消失。

●假期里,学习自律从何而来?

为什么假期中青少年都难以自律呢?从生理层面上说,掌管执行力、抑制力的大脑额叶一般在25岁左右才发育成熟,所以对于青春期的孩子来讲,学习自律能力是需要培养与训练的。可为什么有的孩子自律较强呢?究其原因,我们不难发现,这部分孩子不仅有明确的学习目标,还有良好的学习习惯,暑假之初就为自己制定了行之有效的计划。

所以,孩子假期学习自律能力的培养是需要您和孩子一起努力的功课!如果孩子还在小学阶段,请您未来多重视其学习习惯的培养,多指导与陪伴;如果孩子已进入中学阶段,请您未来多带他看看世界,和其一起畅想未来,多引领与鼓励。

●假期里,手机管理妙招何在?

经常听到有孩子说“网上有很多网友陪我聊天,这让我很有归属感”“打游戏时,不仅很惬意,还很有成就感”。看到这里,不知道您是否已理解孩子为何如此沉迷手机?只有我们充分知晓手机究竟带来了怎样的满足,有效的手机管理才有可能实现。

开学在即,如果您还在为孩子玩手机而烦恼,您可以试着询问孩子:“马上就要开学了,你觉得现在每天玩多久的手机会合适呢?”让孩子评估自己手机管理的现状,约定手机延迟上交后的惩罚。好习惯

和独立性不会凭空产生,需要我们和孩子一起塑造。

不论孩子开学前的状态怎样,请您多理解孩子,多宽待自己,想办法更好地助力孩子适应新学期,温柔而坚定地督促孩子完成学习任务,陪着孩子一起踏上成长之路。

锦囊三 助力“神兽”步正轨,科学教养

开学之前,这几点“神兽回笼”注意事项与您分享。

◎关照自我,让我们远离焦虑

如果孩子的状态让您烦躁不安,您可能需要及时觉察和调控自己的情绪,并告诉自己:“我不是对孩子不满意,而是对孩子目前的表现不满意,我需要调整好自己,才能更好地帮助他。”

您可以找家人、朋友诉说心中的苦恼,也可以尝试回忆亲子间的温馨画面,做些自己喜欢的事情,还可以寻求专业人士的帮助。

◎积极沟通,让我们心平气和

当孩子桀骜不驯,难以管教时,请您提醒自己尽量不要随意爆粗口、动武力,这样做不仅会伤害孩子的自尊心,还会严重损害亲子关系,危及孩子的生命安全。

以下语言,不要说——

“早不忙迟心慌,你早干啥去了!现在担心作业完不成,活该!”

“你这个样子,读啥子书哦!一天到晚,你除了玩手机,还会啥?”

“你一天都只晓得吃和睡,现在还不起床,你是猪吗?”

“这书,你到底还读不读!不读就不要去了!直接去打工!”

……

以下行为,不要做——

孩子作业字迹不工整,不留余地,直接撕掉

孩子对你的话语充耳不闻,直接扇其一耳光

孩子不听劝,顶嘴还击时,直接暴打其一顿

孩子沉迷手机,无所事事时,强行没收,甚至直接摔烂手机

……

类似这样的语言与行为还有很多,我们无法一一列举,但我们建议您:未来尽量不做否认孩子努力、有损孩子自尊、贬低孩子人格、伤害彼此关系的言行。建议您学会倾听、共情,尝试与孩子进行积极沟通,让我们与孩子心连心,在解决问题的过程中共同成长。

◎主动关注,让我们家校协同

工作再忙,也要记得留意关心孩子的学习生活状态,及时主动与学校老师沟通,积极配合学校,做好家校协同,携手教师一起助力孩子开启新学期新征程。

(1)协商约定作息时间表

开学前一周,您可以和孩子一起制定一个与学校生活接近的作息时间表,帮助孩子尽快适应上学节奏。

(2)畅聊新学期的计划

您可以找一个时间和孩子聊聊开学计划,激发孩子对新学期的期待和兴趣,如新学期有什么打算?需不需要爸爸妈妈为你做些什么?

(3)陪伴孩子运动锻炼

运动不仅能强身健体,还能帮孩子放松心情,排解负面情绪。您可以和孩子一起做一些体育活动,如瑜伽、篮球、羽毛球、爬山、走路等,让孩子身心充满能量,为开学做好准备。

来源:重庆市教委基教处

开学前让孩子收心的七个小妙招

一转眼新学期就要开始了。经历了一个暑假,不少孩子变散漫了,若此时不收心,开学后很有可能会患上“暑期综合症”,从而影响新学期的学习状态。

如何积极应对,帮助孩子适应新学期的学习和生活,提前“收心”是关键。这7个收心建议,给各位家长参考——

1.收手机

收心的一个重要环节,就是“收手机”。这里说的“收手机”,不是直接把手机没收,而是跟孩子协商好玩手机的时间,避免孩子沉迷网络。

多约束,多提醒,多表率。在孩子面前,尽量少玩手机、少看电视,为孩子树立一个好榜样。

2.调作息

晚上睡得晚,白天起不来。假期混乱的作息,必然会给孩子的生活和学习带来极大的困扰。及早调整生物钟,是重中之重。

改掉晚上10点还在看电视的习惯,逐渐提早孩子上床睡觉的时间。第二天早上7点左右起床,逐渐解决孩子赖床的坏习惯。

3.清肠胃

假期里孩子吃吃喝喝,饮食无规律,可能会引起肠胃功能紊乱。

假期后孩子容易食欲不振、精神懈怠、困倦乏力。收心更要收胃,及时纠正孩子不良的饮食习惯,帮孩子回到规律饮食的日常状态。

一日三餐,定时定量,不偏食不挑食。少吃高脂肪高热量食物,多吃蔬菜水果。做到营养均衡,按季节和气候调整饮食。

4.强体魄

孩子长期宅家不动,不仅心理素质容易变差,身体素质也会下降。让孩子动起来,既可以锻炼身体,也有利于收心。

专家表示,儿童、青少年每天至少累计做60分钟中等强度的有氧运动,包括跑步、游泳、打球等体育锻炼,也包括日常生活中的上楼梯、做家务等。

身体是学习的基础,良好的身体素质能帮助孩子提高学习效率。

5.抓学习

开学在即,家长要协助孩子对暑假作业进行查漏补缺。

家长要及时端正孩子的学习态度,狠抓孩子学习。也可以让孩子接触一些新学期的知识,了解学习难度、学习强度,做好心理准备。

6.多陪伴

当意识到假期即将结束时,孩子可能会出现情绪低落、乱发脾气等状况,这时,请家长多抽时间陪伴孩子。

1.关注孩子的心理状态,不要盲目地掩饰和纵容孩子。

2.多沟通,积极回应孩子,让孩子感受到自己被看见、被重视。

3.陪伴不说教,多和孩子聊聊学校和同学的趣事,克服孩子对上学的不满情绪。

7.做计划

家长可以跟孩子一起为新学期制定一份详细的学习计划。这个计划可以是学期计划、周计划、月计划……可以具体到每天学习什么、每个阶段的目标是什么……

这样一来,孩子有了目标,对学习更有掌控感,也就不再抵触开学了。

总而言之一句话:孩子早收心,开学不忧心!

另外,家长帮孩子收心时,以下四大雷区注意不要踩:心急、强迫、苛责、打骂。收心固然重要,但对孩子,请多一份理解和宽容、耐心和爱心。

来源:知心教师

注意! 秋季开学当心这几类传染病

近段时间,家长们最关注的事莫过于开学了。秋季是多种传染病的高发季节,如果不注意防护,孩子特别容易生病。那么,开学季有哪些易高发的传染病?如何预防,让孩子远离传染病?一起来看——

秋季腹泻

秋季腹泻多由轮状病毒感染引起,潜伏期2-3天,初期常伴有感冒症状,多数患儿还会有发热现象,体温在37.9℃-39.5℃,继之出现吐泻症状,每天10次左右。秋季腹泻一般持续3-9天,前3天症状最严重。

预防措施

▲注意饮食卫生,防止病从口入。餐前便后洗手,孩子的餐具、玩具定期消毒,家长也要注意自身的卫生。

▲服用疫苗。3岁以下孩子可每年服用1次轮状病毒疫苗,3-5岁期间服用1次即可。

▲注意:轮状病毒感染引起的腹泻目前没有特效药,更不能滥用抗生素,若感染,请做好隔离,及时就医。

手足口病

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的传染病,5岁以下的孩子最易中招。手足口病常表现为口腔内颊部、舌、软腭、硬腭、口腔内侧、手足心、肘、膝、臀部等部位出现小米粒或绿豆大小、周围发红的灰白色小疱疹或红色丘疹。

预防措施

▲勤洗手。让孩子注意手部卫生,养成勤洗手的习惯,饭前便后、外出后使用肥皂或洗手液洗手。

▲勤消毒。定期对孩子使用的餐具、玩具和其他物品进行消毒。

▲勤通风。尽量少带孩子去人群密集、通风不畅的公共场所,家里、学校要定期开窗通风。

▲打疫苗。EV71是更容易导致手足口病发展为重症甚至死亡的病毒型别,接种EV71疫苗(6月龄到5岁)可以有效预防由EV71感染引起的手足口病。

诺如病毒感染

诺如病毒感染在秋冬季呈高发态势。诺如病毒具有传染性强、排毒时间长、全人群普遍易感的特点。其传播途径多样,吃、喝被诺如病毒污染的食物、水,和接触病例及其呕吐物都可能中招。

中招后最常见的症状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热等。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多。

预防措施

▲个人防护措施:饭前便后洗手;食物要彻底洗干净,煮熟煮透后再食用;不喝生水;远离呕吐物。

▲校园防控措施:学生健康管理:做好学生健康管理,严格落实晨(午)检、因病缺勤查因等工作。

厨工健康管理:加强对厨工的健康管理,制作食物和配餐过程中要佩戴口罩,做好手卫生,有消化道症状要暂时调离岗位。

饮用水管理:定期进行饮用水水质检测,确保学校饮水安全,饮用水要烧开后饮用。

病例管理:一旦出现呕吐、腹泻症状,患者要立即就医并隔离,做好呕吐物处理,做好清洁消毒。病例持续增多(3天超过5例),应立即报告主管部门和属地疾控机构。

流行性感冒

夏秋之交,昼夜温差较大,容易发生流感等呼吸道传染性疾病。流感具有传染性强、传播速度快等特征,主要由空气、飞沫进行传播,学校、托幼机构等人群聚集的场所,容易暴发流感疫情。

流感的症状主要为发热、咳嗽、咽喉痛、头痛、畏寒等,部分患儿还会出现呕吐、腹痛、腹泻等。

预防措施

▲日常防护措施保持良好的呼吸道卫生习惯:咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。

勤洗手:养成勤洗手的习惯,用肥皂或洗手液及流动水洗手。

勤通风:定期开窗通风,做好通风与环境消毒等工作。

避免与患者直接接触:尽量避免去人群聚集场所。在环境密闭、通风不良等场所与他人近距离接触时,应正确佩戴口罩。

▲接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感的有效手段。根据《中国流感疫苗预防接种技术指南(2022-2023)》,重点和高危人群优先推荐接种流感疫苗。

▲及时就医

出现流感样症状(体温≥38℃,有咳嗽或咽喉疼痛)后,应避免带病上学或上班;接触家庭成员及外出时,佩戴口罩。

水痘

水痘具有高度传染性,易感者(未得过水痘也未接种水痘疫苗者)接触病人后绝大多数会被感染。

感染后表现为皮肤、黏膜上分批出现斑疹、丘疹、疱疹和结痂,发热、瘙痒。

预防措施

▲接种疫苗。预防水痘最简便、最有效的方法,就是接种2剂次水痘疫苗。12月龄至24月龄接种第1剂次,4岁至6岁接种第2剂次。未完成2剂次者,补充2剂(≤14岁人群2剂次至少间隔3个月,≥15岁人群2剂次至少间隔4周)。

▲勤洗手。注意手部卫生,养成勤洗手的习惯,饭前便后、外出后使用肥皂或洗手液洗手。

与水痘患者接触过的人群或水痘患者应注意以下3点:

▲应急接种

与患者密切接触的易感者或只接种过1剂疫苗者,3至5天内可应急接种水痘疫苗,以避免发病或减轻症状,越早接种,效果越好。

▲隔离患者。水痘患者需隔离至全部皮疹完全结痂干燥。既往接种过水痘疫苗的部分患者可不出现疱疹,只出现斑疹和丘疹,应隔离至24小时内皮肤、黏膜没有新损伤(斑疹、丘疹等)出现。

▲环境消毒。被患者呼吸道分泌物或皮疹内容物污染的用品,应采用通风、紫外线照射、暴晒、煮沸等方法进行消毒。

哮喘和过敏性鼻炎/皮炎

●哮喘及过敏性鼻炎

秋季是哮喘及过敏性鼻炎的高发期,一般是过敏原导致发病,这是一种严重危害孩子健康的常见病,必须引起高度重视。孩子一旦出现哮喘或过敏性鼻炎,应及时到医院就诊,以免耽误病情。

预防措施

▲避免孩子与过敏原的接触,如花粉、烟雾等,并保持室内空气流通。

▲鼓励孩子适当参加体育活动,通过锻炼增强体质。

●过敏性皮炎

秋季、换季时期空气中的动物皮屑、各种花粉、灰尘颗粒大大增加,孩子很容易患上过敏性皮炎。如果孩子皮肤脱皮症状非常明显,瘙痒难以有效抑制,家长应尽早带孩子去医院进行治疗。

预防措施

▲保证室内环境的卫生清洁,尤其是高温潮湿的地方,防止尘螨和霉菌入侵。

▲饲养有毛动物的家庭,应及时清理动物的毛发和排泄物,减少孩子患过敏性皮炎的几率。

▲注意孩子的饮食,尽量少食用容易诱发过敏症状的食物,多吃水果、蔬菜等维生素丰富的食物。

来源:健康报、中国疾控动态、贵州教育、重庆教育等