

# 开学“收心”其实是家长“瞎操心”

## 专家劝家长,过于紧张其实是多此一举

中小学开学了,各种“收心指南”在朋友圈里疯狂转发。怎么缓解家长和孩子的焦虑情绪,以饱满的状态迎接新的学期?有专家建议,家长要给孩子积极的心理暗示;也有专家表示,所谓的“开学收心”,基本上都是家长“瞎操心”。

### “疯狂补作业”怎么办?

专家:家长情绪容易失控,与其对孩子咆哮,不如自我反思

家长王女士吐槽说:“据娃说,寒假作业基本上已完成,还剩下一些七七八八的‘边角料’。我检查了一下,果然没说谎,手抄报没完成,德育打卡没完成,体育锻炼没完成,口语练习没完成……想想我的小心肝又有点儿疼了。”

同一个世界,同一批赶作业的娃。家长林女士表示,这两天,孩子爸

爸催孩子写作业,已经反复崩溃了三次,日日跟祥林嫂一样:有时候孩子自己在屋里学习,但一进去,十次里面有七八次被抓偷偷干别的事,不是偷偷看小说,就是手上拿个玩具脑补剧情玩……是说他有童心、有爱心呢,还是说他缺心眼?

“渣娃”倒是拉近了中年夫妻的距离感,锻炼了伉俪情深。林女士语

重心长地告诉孩子爸爸:“娃若开学就是晴天,娃若放假就是雨天,娃若疯狂补作业就是开学前一天……不到最后,绝不疯狂。”

“很多家长开学前检查孩子寒假作业的时候,发现孩子丢三落四,这个时候很容易情绪失控。与其对孩子咆哮,不如自我反思。”江苏省家庭教育研究会副会长、南京师范大学道德

教育研究所博士殷飞表示,所谓“君子畏因,小人畏果”,家长应该更多地关注原因。好好想一想,自己在陪伴孩子、指导孩子的过程中哪个环节出了差错,哪些观念出了问题。有没有坐下来对孩子的寒假作业做一个梳理?不要对结果过于焦虑执著,静下心来反思原因才能帮助孩子更好地成长。

### 家长要提前“打预防针”吗?

专家:恐吓、纵容都不对,要努力给孩子更多的积极暗示

“你的好日子到头了,马上开学了!”日常生活中,有的父母把自己对工作的感觉类比孩子的学习,不去引导孩子享受知识所带来的成长与成就,而是恐吓孩子,甚至制造焦虑。还有的父母缺乏管理和引导孩子的能力,当孩子调皮时会用老师来威吓孩子,“过几天开学了,看老师怎么收拾你”。这些都在不经意间营造了错误的情绪和对学习错误的认识。

殷飞表示,万事开头难。这个难更多的是指一个人情绪的准备。很多人做事拖拉是因为总感觉没准备好,走不出第一步,就这样拖着再拖着,不到万不得已不开始。开学了,要让孩子感觉到一种期待,一种全新的起点,一个新的开始,创造一种积极的情绪状态对开始新的学期是十分有意义的。开学在即,父母可以从知识、同学、老师、学科等入手引导孩子调整好入学情绪。

“除了恐吓型家长,还有一种纵容型家长。有的父母可能会觉得快要开学了,孩子马上就要上紧箍咒了,就会纵容孩子让他进行狂欢。其实这是好心办坏事,孩子这个时候需要的不是

狂欢而是逐步收敛,也就是我们常说的收心。安静的生活不需要在喧闹中拉开帷幕。”

殷飞建议家长,不要用孩子以往不好的经历去恐吓孩子,提前打太多的“预防针”。如:马上开学了,这学期你给我表现好一点;不要让老师再给我打电话了;你这学期上课要注意力集中;你这学期要认真完成家庭作业等。这些提醒和“预防针”实质上是对孩子的不信任,对孩子构成消极暗示。

家长要努力给孩子更多的积极暗示,如:通过这个假期,我发现你长大了,懂事了,自控力也增强了,开学了一定能突破自己,管理好自己的行为。积极暗示是对孩子的信任,尽管孩子不能做到尽善尽美,但是被信任的孩子会沿着这个目标不断修正自己,越来越好。

### 孩子需要“收心”吗?

专家:基本是家长“瞎操心”

不少家长工作太忙,没时间管孩子,又担心孩子玩得太野了,开学不适应,心里很慌乱。听听被称为“问题孩子他爹”的昆明丑小鸭中学校长、崇敏家庭关系学校校长詹大年的观点,内心也许会释然很多。

“‘开学恐惧症’是吓出来的。开学了,不需要家长帮孩子‘收心’。因为,那是多此一举。”詹大年表示,到了学校,见到了满脸关切的老师,遇到了活蹦乱跳的同学,孩子自然会收心的。您急什么?您别拿“刻苦”说学习,别拿“守纪”说学校,别拿“竞争”说成绩。别把开学刻画得那

么可怕。您也别问孩子“假期作业做完了吗”,学习是孩子自己的事情。开学了,别再一次“总结”上个学期的得失,别给孩子提遥远的要求,健康成长比什么都重要。

教育即生长。您问过花草树木“为什么要发芽”了吗?开学了,家长只需要问问孩子:“要帮你准备哪些东西?”其他都是孩子自己的事。他不说,您别管。开学就像开花,正常的事。家长一紧张,孩子也跟着紧张。家长的焦虑会让孩子不知所措。一个开心、自信、从容、独立的孩子比什么都好。

据《扬子晚报》

