

与新同桌合不来?要不要给孩子送夜宵?孩子开学了很想念?

开学第一周 抚平孩子和家长的焦虑



开学已一周，不少孩子和家长的心情多少有点忐忑。有的孩子因新变化而感到不开心，有的家长直呼感到焦虑，进入了“戒断期”。让我们一起探寻这些真实心声，看看你是否也能从中找到共鸣。

孩子的小烦恼



五年级娜娜：新学期我换同桌了，新同桌上课喜欢动来动去，我很不喜欢，我能和老师说换回我的老同桌吗？

答：建议你可以试试这样做，首先和新同桌“约法三章”，下次他动来动去时，你可以用友善的语气提醒他或者送他一个减压小玩具，与他约定实在坐不住就捏一捏“它”。其次，给自己装一个“专注保护罩”，试着把文具盒放在课桌中间作为“分界线”。

你还可以打个“爱心小报告”，课间悄悄找老师：“老师，我想请教您怎么和新同桌一起进步？”而不是直接说“我不想和他坐”。这样老师会更明白你需要帮助而不是抱怨。

四年级小刚：学校课后服务开始报名，我想参加足球社团，可妈妈让我报数学社团，说对学习有帮助，我该听她的还是坚持自己的选择呢？

答：建议你不要直接二选一，而是尝试和妈妈商量一个“两全其美”的办法。比如先报名足球社团，并向妈妈保证会更抓紧时间学习，用好的成绩证明兴趣不会影响功课。如果成绩下降，再接受妈妈的安排。

沟通时态度要诚恳，说出足球对成长的帮助，并主动用行动承诺。这样既尊重了妈妈的苦心，也争取了自己的选择权。相信通过你的真诚和保证，妈妈会理解并支持你的。

初二小敏：一开学感觉就进入了中考倒计时，妈妈把我的课外书都收走了，难道我就不能有自己的阅读时间了吗？

答：首先，妈妈这么做，根源不是不爱你，她害怕你一分一秒的“浪费”都会导致落后，她担心小说、散文等会分散你的精力。她收走书的行为看似“为你好”，但用错了方式。对抗和冷战解决不了问题。

老师建议你可以选择一个放松的时间，心平气和地跟妈妈沟通。通过例举历年的中考题来跟妈妈说明中考语文阅读和作文占分比例非常高，广泛的课外阅读是提升语感、积累素材最有效的方法。接着动之以情，告诉妈妈，读十几分钟喜欢的书，是你喜欢的放松方式。

家长的小困惑



一年级家长王女士：孩子上一年级了，我感到分离焦虑，每天都很想孩子，朋友们说我应该戒断，如何才能让自己放手？

答：首先，请允许自己有这样的情绪，告诉自己：“我现在感到焦虑、不舍甚至有些空虚，这是正常的。因为我生命中最重要的一部分开始了新的旅程，我暂时有些不习惯。”然后，把自己的情绪宣泄出来，比如可以用书写的形式，把心里的感受写下来。书写本身就是一个情绪宣泄和自我梳理的过程。

接下来可以转移焦点，找回自己的时间，比如看书、运动、和朋友小聚、学习一项新技能。也可以和班级里其他家长多交流，分享彼此的心情和策略，你会发现你并不孤单，大家互相鼓励和支持的力量是非常强大的。

六年级家长潘先生：孩子暑假期间迷上了玩手机，一玩就是几个小时，现在开学了，做作业也不认真，要禁止他玩手机吗？

答：简单没收手机效果往往不好。这个年龄段的孩子正处于叛逆期，强硬禁止容易激起对抗，反而更影响亲子关系和学习状态。建议先理解，再管理。可以和孩子订个“君子协定”：“爸爸知道游戏对你很重要，周一至周五专心学习，手机交给爸妈保管；周末完成作业后，可以适当玩1小时至2小时。”这样既给了孩子空间，也设立了底线。

另外，帮孩子找点事做。突然不让玩手机，孩子会觉得空虚，可以安排一些家庭活动，比如一起打球、爬山，或者支持他发展其他兴趣爱好，让他的精力有地方释放。

初三家长姜女士：开学第一周就开始晚自习，孩子每天在学校吃两顿饭，要不要给孩子送饭？放学回家需要准备夜宵吗？

答：可以送，但要有讲究，得先听听孩子自己的想法。初中这个阶段，孩子们一起吃食堂也是重要的社交活动，如果因为送饭让他觉得特殊，反而影响他和同学们的相处。

如果孩子确实想吃家里的菜，您可以选择每周固定一两天送些清淡营养的饭菜，既改善了饮食，也不影响孩子的集体生活。

毕业班的孩子晚上学习消耗大，适当补充是应该的。推荐夜宵准备些温热的、好消化的食物，比如一杯牛奶、一碗小米粥或者几片全麦面包。

据《钱江晚报》

“萌新”请看这份适应指南

近日，大批“萌新”踏入大学校园。当怀揣梦想准备开启人生新篇章时，不少新生出现了不适感。如何快速调整心态，顺利融入大学生活？我市部分大中专院校的老师为新生们送上了一份适应指南。

□本报记者 徐艺华

新生常见四种“心理不适”

“以前所有精力都围着高考转，现在突然不知道该干什么了。”刚入学的小李说出了不少新生的困惑。

潍坊学院教师贺梦凡针对上述情况进行了分析，新生面对环境、学习、人际关系的多重变化，容易出现以下四类典型心理问题：

茫然无措感。高中有明确的高考目标，进入大学后，学习节奏放缓、自主时间增多，部分新生因缺乏清晰规划，陷入“无目标焦虑”，甚至出现上课走神、课余时间无所事事的情况。

胆怯疏离感。从父母的“全方位照顾”到独立生活，再加上面对陌生的舍友、同学和老师，不少新生在人际交往中放不开，融不进集体，甚至回避社交。

怀旧思乡感。跨地区求学的学生占比不低，饮食差异、生活习惯不同，让他们时常想念家乡的亲人与熟悉的环境。尤其是生活自理能力较弱的学生，怀旧情绪更易引发心理不适。

失落落差感。部分新生入学前对大学生活充满浪漫想象，认为大学“轻松又多彩”，但实际面对的课程压力、社团竞争等，与预期形成反差，容易产生“理想破灭”的失落情绪。

“这些心理反应都是正常的，是新生适应过程中的‘必经之路’。”贺梦凡强调，关键在于及时发现问题，并找到科学的调整方法。

别因暂时不适应否定自己

“大学是培养独立能力的重要阶段，新生要主动摒弃依赖心理。”山东信息职业技术学院教师宋春雨说，新生可从规划日常小事入手，如制订每周学习计划、安排作息时、管理生活费，逐步学会掌控自己的生活。同时，尽早思考学业方向与未来职业规划，明确“大学四年要成为什么样的人”。

“不要因暂时的不适应而否定自己。”宋春雨说，新生要学会接纳自己的情绪，明白有不适感很正常。校园生活离不开集体，新生可积极参与班级活动、社团招新、志愿服务等，在互动中结识志同道合的朋友。与舍友、同学相处时，多倾听、多包容，主动分享生活小事，慢慢建立起新的“舒适圈”。

大学的“目标感”需要主动建立。“没有目标，就容易陷入情绪内耗。”宋春雨指出，新生可将目标拆解为“学业目标”（如每门课程达到的分数、掌握专业技能）、“能力目标”（如提升沟通能力、学会时间管理）、“成长目标”（如参加一次竞赛、考取一项证书）。以目标为导向，既能远离焦虑，也能让大学生活更充实。

有的新生因不适应大学学习方法导致成绩下滑，有的因社团竞选失败感到沮丧……宋春雨建议，新生可通过运动、听音乐等方式转移注意力，待情绪稳定后，理性分析问题原因。此外，不要忽视身边的“支持力量”，遇到难题时，主动向辅导员、任课老师请教，或与家长、同学沟通，往往能“柳暗花明”。

所有经历都是成长的财富

“从‘不适应’到‘适应’，是每个新生的必经之路。”山东工业技师学院招生就业办公室主任张振伟说，学校不仅是学习知识的殿堂，更是锻炼心理韧性、提升综合能力的平台。适应期遇到的小挫折，比如一次失败的社交、一门没考好的课程，都是未来成长的“宝贵经验”。

新生只要积极行动，接纳自己的不完美，主动拥抱生活，就能在大学收获成长与进步。

