

【名师家教义务诊断】

暑假余额告急，“开学综合征”来了

如何应对？且看二实小老师的支招

■毛翠城 文 照片由受访对象提供

【名师档案】

李琳璐，常州市第二实验小学老师，常州市骨干班主任，天宁区优秀教育工作者。

“妈妈，我做噩梦了，梦见开学了！”暑假余额告急，四升五的男生轩轩又焦虑起来。

和轩轩一样，随着开学季的到来，部分孩子出现没由来的情绪低落。为何会有“开学综合征”，如何应对这种症状？常州市第二实验小学的李琳璐老师和孩子们、家长们聊一聊。

Q: 开学综合征有哪些典型症状？原因是什么？

A:每到假期尾声，即将要回归到学校中的同学们或多或少都有这样的担忧，假期怎么这么快就结束啦；假期还没有休息够，没有心情上学，有些孩子甚至出现紧张、失眠、食欲不振等一系列生理和心理症状。这些就是所谓的“开学综合征”。这种现象一般在开学前、开学初期出现，持续时间为一周左右。出现这种症状，主要有以下几个原因：

担忧学业的压力。“又要上学了，爸爸妈妈总说今年是最关键的一年小学学习生活，不知道我能不能适应，我会不会成绩下降。特别不愿看到父母失望的表情。”这是一名今年升六年级的孩子开学前吐露的心声。

在学业压力、家庭过高期待之下，孩子将开学视为很大挑战，不可避免地就会出现焦虑情绪。

担心人际关系的处理。在假期里，孩子通常都是与家庭中最亲密的人相处，自然而然享受着这样的“社交舒适圈”。开学后，孩子必须跳出圈子，去处理学校的人际关系。尤其是那些起始年级的学生，面对新学校、新老师、新同学，“万一大家不喜欢我怎么办？我会不会交不到朋友？”对这些问题的过度担心，也会使他们困惑、焦虑。

孩子的教育，是不少家庭的头等大事，因此，有“开学综合征”的不仅仅是孩子，分班、换老师，乃至座位的调整无不牵动着家长的心。家长生怕孩子跟不上学习节奏，适应不了学校生活，这样无形中就会将焦虑的情绪传递给孩子，影响孩子的情绪。

Q: 假期余额仅有10天，孩子如何收心，元气满满迎接新学期？

A:作为孩子，我们可以这样



做一做。

规划好时间。同学们可以梳理一下假期学习内容，为新学期制定一个合理计划，并将任务分解成小步骤，在倒计时的时间里尝试完成，以此激励自己新学期有个全新的开始，也便于开学后能够较快地进入学习状态，适应新学期。逐步减少电子产品使用时间，将其作为完成学习任务后的放松或娱乐计划也是不错选择。

培养好习惯。开学倒计时期间，同学们要逐步调整作息。例如，每天比前一天早睡10分钟，养成早睡早起的习惯，保证充足的睡眠迎接新学期。每天进行一些适量运动也很必要，跳跳绳，跑跑步，做做体能操等。运动可以帮助我们放松心情，缓解焦虑。

调整好心态。开学焦虑可能会影响学习和生活，因此良好的心态非常重要。可以联系好朋友，互相支持和鼓励，或和同学相约看看电影，缓解压力。记住哦，保持积极心态，要相信自己能够克服困难，尽快适应开学生活。

Q: 家长可以怎么帮助孩子收心？

A:家长需要关注孩子的心理需求，细心观察孩子的情绪变化，了解他们的担忧来源，认可他们的情绪，并有针对性地帮助他们解决问题。作为家长，我们更应该以平常心面对孩子可能出现的开学问题，避免因自身情绪急躁而增加孩子的对抗心理。如果孩子的问题较为严重，影响到他们的正常生活和学习，建议第一时间寻求专业帮助，以获得更全面的支持和指导，帮助孩子更阳光、更快乐地融入新学期的学习与生活。

“常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱，或是对家庭教育存在困惑，我们联系一线名师和你们面对面，为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYSX)，或致电88066268，留下您想咨询的问题和联系方式即可。

第十一届全国青少年模拟政协展评

田高中代表队斩获多项荣誉

本报讯(毛翠城 熊彦 叶予轻 图文报道)记者昨天从常州市田家炳高级中学获悉，在刚刚结束的第十一届全国青少年模拟政协展示活动中，该校模拟政协社团在众多代表队中脱颖而出，斩获团体和个人多项荣誉。

据了解，本次展评活动在西安铁一中滨河高级中学举行。来自全国19个省、自治区、直辖市的103所中学的队伍，带着112份精心准备的提案精彩亮相。

2024年是中国大运河申遗成功十周年。对于常州人而言，运河不仅承载着珍贵的儿时记忆，更是心灵深处永恒的牵挂。田高中模拟政协社团成员围绕“大运河文化在城市品牌建设中的应用”主题展开调查研究。通过调查、采访、分析、研讨，同学们发现运河文化品牌建设存在“运河文化认知度不高”“城市品牌影响力不强”“运河文化与城市品牌缺乏互动”等问题，他们从“广泛发动群众力量”“打造独特城市品牌”“建构多元传播方式”等方面给出了具体的对策和建议。

在7月举行的常州市第九届青少年模拟政协展评中，田高中模拟政协社团脱颖而出，作为9支代表队之一登上全国赛的舞台。小模拟政协委员们以严谨的调查、专业的语



言、自信的表达，展示常州学生的精神面貌和家国情怀，最终收获最佳社团、优秀展示团队、优秀组织奖等团体奖项，此外，多名同学获得“最佳新闻发言人”“模拟政协最佳委员”“最佳记者”等个人奖项。杨雨竹、汪佳玉两名老师被评为最佳指导老师。“通过参与模拟政协活动，学会发现社会痛点，去面对、寻找、思考、改变，增强了同学们作为社会公民的责任感。”高二(12)班戚娴雅同学表示，未来将继续关注更多社会问题，积极建言献策，成为一名有担当、有能力的公民。

鼓励学生跳出课本、走向实践，关注社会生活、民生实事。近年来，田高中模拟政协社团紧随时代关切，聚焦社会

多个领域存在的问题深入研究，认真分析，撰写提案。既有规范电动自行车头盔佩戴、食品安全等社会热点问题，也有开发红色旅游路线等“身边事”，彰显了“00后”学子的社会责任感。其中，《关于规范电动自行车头盔佩戴问题的提案》作为最佳模拟政协提案直通2021年全国“两会”。

“模拟政协小委员们通过参加这样的活动锻炼了集体意识，处理问题的能力，探索实践的精神，而且完成了一次小组探究的项目式学习。”田高中相关负责人表示，模拟政协活动将课堂所学、生活所见、团队所思有机融合，为国家和社会发展建言献策，也培养了自己的思辨能力和担当精神。

天宁举行“学宪法 讲宪法”演讲暨素养赛

本报讯(毛翠城 虞新伟 图文报道)为引导学生自觉成为宪法的忠实崇尚者、自觉遵守者、坚定捍卫者，8月19日，2024年天宁区“学宪法 讲宪法”演讲比赛暨素养竞赛在常州市龙锦小学举行。来自天宁区各中小学校的68位选手参加活动。

演讲比赛现场，小选手们围绕“学宪法 讲宪法”主题，结合自己的亲身体会，声情并茂地讲述着对宪法的学习、理解和感悟，生动的语言、丰富的实例、清晰的逻辑赢得了在场观众和评委们的一阵阵喝彩。素养比赛现场，34位来自不同学校的参赛者们，用笔试的形式，以知识为舟，笔杆为桨，共同探索着宪法的真谛。

本次“学宪法 讲宪法”



系列活动将宪法教育深度融入校园，有效地推动了青少年宪法宣传教育常态化长效化。后期，天宁教育局将继续深入开展宪法学习宣传教育，

切实推动法治教育进校园、进课堂、进头脑，进一步激发广大青少年遵法、学法、守法、用法，把宪法融入日常的言行中，根植于内心之中。