



## 开学季特别报道

# 小学生拖拉、初中生冷漠、高中生早恋怎么办？专家支招家长“第一课”

## 少焦虑多宽容 叩开孩子心门

■ 等送至校门口，会有专人接收后送到寝室  
■ 临近开学，今起新黄浦实验学校住宿学生的家长将学生被褥



孩子还没开学，家长先要上课。昨天上午，在市教委指导下，上海家长学校在线开讲“新生家长开学第一课”，围绕学习环境适应、学习习惯养成、兴趣爱好培养、青春期挑战与机遇等问题，助力幼升小、小升初和升高中孩子的家长克服焦虑情绪，学会正确处理亲子关系，从而引领孩子迈开人生新的征程。

### 制定规则矫正拖拉

“做个不焦虑的家长，那就首先要多一些宽容、多一些理性。”静安区家庭教育指导中心主任陈小文说，开学后，有的家庭一到夜深人静时就会上演大人吼、小孩哭的“景象”。对于爱拖拉的孩子，有的家长会规定每天晚上十点钟后就去做功课了，要么第二天早点起来做功课，要么带着没有完成的作业到学校接受老师的批评。于是，每到晚上十点钟前，孩子哭得稀里哗啦，第二天早上则睡眼惺忪，一派忙乱，不仅作业质量没有保证，孩子的学习信心也会日渐丧失。为矫正孩子拖拉的习惯，家长不妨跟孩子一起制定一个规则，要求孩子晚上十点钟前必须完成作业，并指导孩子去执行好规则。

陈小文还批评有的家长时常把“我当年是如何如何优秀，孩子就应该和我一样优秀”“全家所有的希望就是你考出好成绩”之类的话挂在嘴边。孩子的成长是需要时间的，家长要善于主动把这个时间还给孩子。

### 给予更多心理空间

“我的孩子去哪儿了？”孩子长大了，但有不少父母却失落了，因为原本乖巧的孩子，现在变得不理不睬，对家长的热情往往抱以冷漠表情。虹口区教育学院心理学科教研员王红丽说，最近有个母亲向她诉说，以前和女儿佳佳一直形同“闺蜜”，但女儿小学一毕业，还没进中学就像变了个人，和自己疏远了许多。

王红丽说，这是孩子成长过程中的正常现象，也是青春期孩子行为表现上的特点。孩子觉得“进中学了，我就是一个大人了，可以独立处理自己的事情了”，他们开始重视同伴的交往。这时，家长就要理解孩子的情绪变化，要像尊重成年人一样去尊重已经长大且进入青春期的孩子，放下自己的“权威”，更多的是以平等的方式跟孩子交流，要努力寻找打开孩子心灵之门的钥匙。家长要注意，尊重还体现在给孩子足够的空间上，这个空间不单单是物理空间，更多的是心理空间。要允许孩子有自己的小秘密，允许他有自己的朋友。当然，家长也有必要给孩子的交友、处事多提供一些建议和帮助。

### 异性交往讲清边界

早恋是个敏感话题，也是一个令家长倍感棘手的问题。有经验的老师都会发现，每到新学期，随着孩子们年级的递增，“早恋”现象也会有所增多。建平中学心理教师张晓冬说，目前教育界已有共识，不主张“早恋”的提法，应该称之为“青春期恋爱”。如果孩子有了这方面的感情问题，说明他们的人生发展旅程已经比其他孩子更进了一步。一旦自家的孩子真的坠入“情网”，家长务必冷静面对，既没必要特别担心孩子会上当受骗，也没必要监督孩子的所有行踪或翻看他们的聊天记录。

张晓冬认为，家长不妨首先了解一下孩子为什么而恋，恋了谁，怎么恋的。也许，少男少女之间的所谓“恋爱”，无非就是每天一起做作业，或男生每天给女生买一份早餐，或每天约个时间网聊一会儿。家长要多给孩子一些正向的引导，要教育孩子懂得异性之间私密行为的边界，在公共场所不要有私密的行为。另外，家长还要教给孩子自我保护的本领，无论男生还是女生，一方面要保护好自己，另一方面也不要去祸害别人。

首席记者 王蔚

### 升小学 从容实现“软着陆”

长宁实验小学校长潘宗娟说，进入全新的校园，孩子有好奇、有恐惧，家长有焦虑、有担心，一个月的学习准备期就显得更为重要。教师必须放慢教学节奏，让孩子们实现从幼儿园到小学的“软着陆”。早在暑假中，班主任就已通过家访为每位孩子制定了一份“个人档案”。安排座位时，老师以往会关注身高、关注视力，但这次则是根据前期家访了解的孩子的性格特点，把活泼的孩子和内敛的孩子搭档坐邻桌，互帮互助。新生报到时，也有高年级的哥哥姐姐带着他们熟悉校园。在学科学习上，教师应把进度放慢些，教学内容也减少些。同时，围绕学习习惯、行为习惯的养成以及师生交往等开展综合活动。总之，教师和家长都要关注每个孩子是否已经做好了成为小学生的心理准备，从而帮助他们顺利地进入学习状态。

### 升初中 融入环境不孤单

进入初中后，无论是知识难度还是学习节奏都会发生变化，并给学生带来一定压力。长宁区延安初级中学心理老师倪思维说，不过于自卑也不过度自信，这样就可保持客观心态，不会因心理落差引发情绪问题。其次，新环境难免会让人陌生、紧张、孤单，这时一定要告诉孩子他们并不是“孤单”的人。积极主动出击，从身边打开沟通的“突破口”，这样很快就会使新伙伴之间的气氛融洽起来。此外，家长也要保持平和的心态，许多家长不习惯给上小学的孩子更多的自由空间，往往采取陪读的方式，让孩子一直处在一个“看似完美”的学习状态。一旦进入初中，随着作业量增大、学习难度增高，许多孩子能先适应学习节奏就已经不错了，甚至还可能会出现倒退，这时候家长就会跟着有心理落差。其实，家长要相信孩子，并帮助他们培养自主管理时间的能力，哪怕一开始会比较艰难，但一定会有收获。

### 升高中 成绩“退步”莫焦虑

“每年的中考数学成绩平均在130分以上，连家长都觉得自家的孩子挺牛的，但进入高中后，不少学生的数学测验成绩却近乎‘惨不忍睹’。”华东师大松江实验高级中学校长高德品说，“不看分数看位置”，就是说，不用在乎考试、测验时

## 如何助学生全方位减压？

具体得了几分，只需把握好自己在年级里、班里的成绩位次。单从考分来看，进入高中肯定会有一个“下滑”。这是因为中考的区分度不是很大，而且，初中的学科知识覆盖面比较窄，对能力的考查要求也不高，所以容易得高分。进入高中后，高阶思维、深度思维的学习变得很普遍了，许多考题更偏重于考查抽象思维能力。要知道，高中教育比较强调综合素质培养，鼓励有潜力的学生不断冒尖，考题也多为开放性的，这是与初中学习根本不同的。

### 被恐吓

#### 孩子怕听“收骨头”

长大令人期待，但是，随着年级的升高、学段的转变、学业压力的增大，孩子们在每年9月开学时遇到的心理压力会增大。12355上海青春在线心理咨询师、同济大学附属七一中学心理教师金小燕提醒家长，不要随口就恐吓孩子要去学校“收骨头”了，这会无形中加重孩子的心理压力。家长不妨为新学期营造一个“许愿池”，和孩子聊一聊“过了一个假期，你最想见到谁”“有没有哪一门课程或哪一个社团让你特别期待”等话题，让孩子对即将到来的新学期有所期待。可以设定一些小目标，这些目标未必和学业相关，哪怕是“我想坚持锻炼”“我要做到每天吃早餐”“我不用父母叮嘱，自己起床”这样的小任务。如果发现孩子焦虑情绪无法缓解，请及时和老师取得沟通，让孩子知道，他不是一个人在默默承受。

### 体力差

#### 逐渐加大运动量

上个学期的大部分时间是在上网课，虽然也有一些居家的体育活动，但毕竟不如学校操场上的龙腾虎跃那么舒展。新学期，体育课、体育锻炼都会回归正轨。有些宅在家里坐久了的孩子们开始担心，自己还能像过去那样跑得快、跳得高、投得远吗？有的家长担忧，如果体育课突然“上量”，孩子们能适应吗？高德品说，疫情防控进入常态化，体育教师带领学生重新走向运动场，一般都会循序渐进逐步加大运动量。同学们个体之间的差异也比较大，可以趁这几天时间在家里、在小区里多开展一些小型多样灵活的体育活动，压压腿、扭扭腰、跳跳绳、跑跑步，让自己的身体机能慢慢地调整到日常体育课的节奏上来。

本报记者 马丹 陆梓华 王蔚



## 新闻追踪

## 500斤胖胖拔管 迈过术后第一道坎

体重超500斤、20年没下过楼、一次出门出动12个消防员……35岁男青年小唐继3个月前突发心肺功能衰竭险丧命后，被转到市第六人民医院进一步治疗。8月18日，他接受了袖状胃切除术。经一个多星期的救治和护理，小唐闯过多个难关，昨天顺利拔管，体重也在下降。“迎接他的还有更多挑战，瘦下去并没有那么容易，希望他能顺利康复！”外科护士长章艳说。

### 起身需10个护士合力

小唐的故事，许多市民是从朋友圈的帖子里读到的。5月12日，他在家中突然呼吸困

难，因实在太胖，无法自行看病。家人情急之下联络了消防救援。最后，12名消防员联合社区民警和邻居将他抬下四楼，花了足足2小时。经新华医院的救治，小唐的命是捡回来了，但不减肥肯定是不行了。5月19日，他转院到六院。小唐虽然胖，但性格还算可爱，扎一个丸子头，医生护士都叫他胖胖。入院时，他还伴有心衰、呼吸衰竭，整个人躺在床上没办法起身，需要10个护士围住一起“发力”，才能勉强坐起来。面对这个“重量级”病人，六院重症医学科、减重代谢科、麻醉科、超声医学科、药剂科等多个团队花了大量心血和精力。

重症医学科黄巍峰说，小唐每一项检查

和治疗都非常难。医院里一般的超声仪器无法清晰成像，超声医学科主任胡兵多方协调，借了目前国际先进的超声仪空运过来。外科护士长章艳说，在普通病人身上轻松完成的观察、换药、翻身，在小唐身上可谓“极限挑战”。“团队齐心协力，他一天好起来了。”术前，他的心肺功能已明显改善。

### 手术后还有多重挑战

8月18日，他被推上了手术台。经过4小时努力，袖状胃切除术顺利完成。但这只是第一关，后续护理和康复将是更大挑战。术后，小唐出现尿量减少、休克的情况，经医生判

定，是因为其身体无法承受手术所导致的。六院重症医学科主任李颖川介绍，手术是成功了，也顺利拔管了，小唐的进食量将被限制，不会感到很饥饿，但李颖川也强调还不是谈瘦掉几斤的时候，最重要是让他保住性命。由于还存在肾功能不全，他的部分感染并没有完全控制住，还需要仔细维护和改善呼吸循环功能，预计至少要两周以上的精心治疗和密切观察，才能看病情是否彻底稳定、是否彻底度过了手术危险期。

医生们希望，这样的病例能引起全社会的重视，对现代人的生活方式起到一定的警示作用。

首席记者 左妍