

破解“假期综合征” 平稳切换“开学模式”

开学不久,儿童青少年“假期综合征”成为普遍难题。不少孩子因作息颠倒、沉迷电子产品,刚一上学就烦躁,甚至出现积食、乏力等不适症状。专家指出,假期综合征是机体对生活状态转换的正常反应,并非疾病,通过科学的作息调整、行为干预和心理疏导,能帮助孩子平稳切换至“开学模式”,以良好状态迎接新学期。

“长假里孩子使用电子屏幕时间激增、作息饮食混乱,是假期综合征的主要诱因。”河南省儿童医院儿童保健科主任医师朱晓华表示,儿童青少年生物钟和自律性尚未成熟,长期放松后突然回归规律学习生活,容易出现睡眠紊乱、注意力不集中、情绪焦虑等问题。

北京新世纪儿童医院小儿消化内科副主任医师涂绘玲也提到,春节期间饮食作息若出现大幅偏差,易导致孩子积食、睡眠不足、抵抗力下降,甚至诱发疾病。

一般来说,假期综合征的生理症状以肠胃不适、疲劳乏力为主,心理上则易出现焦虑、烦躁、厌学等表现,若不及时干预,将直接影响孩子开学后的学习效率 and 身心健康。

破解假期综合征,堵不如疏,关键在于“提前行动、循序渐进”。涂绘玲强调,调整的关键是守住健康底线并保留弹性空间,从假期中后期开始逐步过渡,避免突然的严格要求引发孩子抵触情绪。针对家长最关心的作息、饮食、电子产品使用等问题,专家开出了系列“收心”组合处方。

首先,渐进式调整作息,给身体一个“缓冲期”。朱晓华建议,家长可以和孩子共同协商制定作息计划表,采用渐进式方案,每天比前一天早睡、早起15分钟至20分钟,逐步向上学作息时间靠拢,同时严控午休时长,避免影响夜间睡眠。

“孩子假期睡眠时长与平时相差不

宜超过1至2小时。”涂绘玲说,对于作息颠倒严重的孩子,可通过增加白天户外活动、减少卧床时间快速调整;睡前一小时关闭电子屏幕,借助亲子阅读、轻音乐等,有效提升睡眠质量。

其次,饮食调理需回归清淡,守住消化健康底线。春节期间的大鱼大肉和“零食自由”,极易加重孩子肠胃负担。涂绘玲提出,饮食调整要坚持“三餐主线不丢”,保证早、午餐(或晚餐)两顿正餐按时按量,以清淡、易消化的家常饭菜为主,这是维持消化系统正常运转的关键。

涂绘玲表示,零食管理要设立明确规则,做到“饭后吃零食、每天选2至3样”,并将摄入增加量控制在平时的15%至20%以内,杜绝饭前空腹大量食用高糖、高油、辛辣零食。

“应让孩子多吃蔬菜水果、全谷物,足量饮用白开水,少吃油炸食品,远离含糖饮料,帮助肠胃恢复。若出现积食、腹胀,可通过减少食用量、增加活动量缓解,严重时应及时就医。”涂绘玲说。

再次,智慧管理屏幕时间,用替代方式帮孩子“收心”。长假里孩子使用电子屏幕时间大幅增加,不仅损伤视力,还会让大脑长期处于兴奋状态,难以集中注意力。涂绘玲建议,采用“不增加单次时长、适当增加使用次数”的方式,同时制定“屏幕时间递减计划”,逐步减少每日使用时长。

朱晓华强调,与其单纯限制,不如和孩子共同约定使用规则,明确使用时间、时长及存放位置,设立餐桌、家庭活动时的“无屏幕时间”,家长更要以身作则放下手机。此外,家长可提供亲子运动、户外游玩、手工制作等更具吸引力的替代选项,让孩子感受到远离电子产品的快乐,从根源上减少依赖。

第四,动静结合,让学习和运动循序渐进。适度运动能有效消耗多余能



量、改善情绪、提升睡眠质量。朱晓华建议,可每天为孩子安排30分钟至60分钟中低强度运动,如跳绳、慢跑、羽毛球等,运动时间选在下午或傍晚,避免睡前2小时剧烈运动,父母陪同参与能增强孩子运动兴趣。

朱晓华表示,学习方面无需急于进入高强度状态,可通过寓教于乐的方式过渡,比如带孩子参观博物馆、参加研学活动,或引导孩子进行轻松阅读、回顾上学期知识、简单预习下学期内容。同时,家长要及时检查寒假作业完成情况,督促孩子补齐短板,避免开学前夜临阵磨枪加重焦虑。

第五,做好心理调适,疏导情绪少说教多倾听。孩子对假期结束感到不舍、对开学产生焦虑,是正常的情绪反应。朱晓华表示,家长切勿过分指责,可通过“开学后能见到好朋友、参与有趣的课堂活动”等话语给予积极心理暗示。面对孩子的情绪波动,家长要做到多倾听、多理解、少说教、少评价,耐心探寻焦虑根源,帮助孩子学习合理表达情绪。

此外,家长还可以通过让孩子写下开学焦虑并放飞、记录假期美好瞬间等

方式,释放孩子负面情绪;同时避免将自身焦虑传递给孩子,营造轻松的家庭氛围。

第六,营造开学仪式感,激发新学期期待。朱晓华建议,家长可陪孩子挑选喜欢的文具、一起给新书包书皮、制作手工课程表等,共同营造开学氛围。同时,引导孩子收拾房间、整理书桌,打造整洁的学习环境,让孩子在动手过程中逐步进入学习状态。家长还可与孩子一起制定简单的新学期学习计划,明确小目标,帮助孩子树立方向,更快适应开学后的学习节奏。

“孩子从放松到规律的状态转换需要时间,家长切勿急于求成。”专家提醒说,若孩子假期综合征表现严重,如出现持续失眠、食欲不振、重度焦虑抑郁,影响正常生活社交的,需及时就医。

专家表示,循序渐进调整、温暖陪伴和积极引导,能帮助孩子顺利进入“开学模式”,以更饱满的状态投入新学期的学习与成长。长远来看,帮助儿童青少年养成规律作息、良好的时间管理能力和自律习惯,才是避免假期综合征反复出现的根本之道。

(光明网)

寒假中一些社区帮忙“看娃”受到关注——

社区托管如何托得住、管得好

在刚刚过去的寒假,从作业辅导到趣味课堂,广泛兴起的社区托管班“托”住了“看护难题”,抚平了家长的“假期担忧”,换来了孩子充实、家长从容的“安心时光”。应需而生的社区托管有哪些模式,面临什么困难,又该如何充分发挥其功能?记者对此进行了采访。

类型盘点: 公益托管的多元路径

“社区办托管,核心就是解决双职工家庭课后、假期带娃难的民生问题。”四川省乐山市市中区海棠街道桂花楼社区主任左艳说,在桂花楼社区托管班,孩子们除了完成作业,还能学习书法、国画等课程,并有机会体验非洲鼓等特色项目。

这种由社区自发组织的公益托管班最为常见,通常依托社区场地,调动内部人力,同时招募返乡大学生担任志愿者,以保障托管服务的顺利开展。

在此基础上,许多地方在团委、工会、教育等部门支持下,也以社区为点位,开展假期公益托管。其中,各地共青团组织广泛开展了“共青团·伙伴计划”,重点面向网约配送员、快递员等新就业群体未成年子女提供爱心托管。

在团组织的号召下,社区托管引入了更多力量。今年寒假,中国地质大学(武汉)自动化学院开发的“智启未来”课程入选湖北省武汉市青少年寒假社区托管“十大重点实施项目”。“高校丰富完善的课程体系,为开发科普精品课程提供了基础,课程会更具有科学性、前瞻性和趣味性。”该校自动化学院团委书记孙静说。

痛点何在: 专业协同的现实难题

“有时候我们有很多想法,但社区力量实在有限,无法带领孩子们去看更广阔的天地。”山西省太原市万柏林区南寒街道太白街社区托管负责人刘星星说,“协调社区之外的场地难度很大。”

对此,华中师范大学教育学院教授钱佳指出,当前的社区托管存在“多方共育”与“协同不足”之间的矛盾,社区托管与各方联动不够、合力不足,成为制约社区托管高质量发展的重要因素。

中国地质大学(武汉)2022级本科生敖冉已经作为志愿者参加了3期爱心托管,面对不同的孩子,如何快速与他们拉近距离,是敖冉始终思考的课题,

“如果有专业的老师教我们如何破冰就更好了”。

这揭示出目前社区托管还存在“专业要求”与“业余队伍”之间的矛盾。钱佳表示,社区托管绝非简单的“看孩子”,而是具有鲜明的教育属性,对从业人员的专业素养有一定要求,但现实中,多数社区托管缺乏稳定、专业的师资与社工队伍。

此外,大多数社区托管面向的是6—14岁的少年儿童,托管班孩子年龄差异大,课程怎么安排,成为社区、家长以及志愿者们共同思考的问题。课程太简单,小孩子会觉得无聊;课程偏深,小孩子又跟不上。

“漆扇等手工课程是目前能够想到最合适的‘混龄课堂’,其他课程都会有‘众口难调’的时候。”刘星星说。

行路不止: 社区“托举”的“成长”方向

社区托管的独特性何在?钱佳表示,一方面,学生在经历较长假期后会出现“学习损失”的现象,社区开展的假期托管,能够填补校园之外的监护空白;另一方面,社区托管突出生活化、社会化、实践化育人,能够与学校形成功能互补的课后服务体系。

钱佳建议,社区托管若想向常态化、高质量发展,需建立完善的服务标准,对场地条件、人员资质、日常管理、应急处置等进行规范,明确各方责任边界。此外,应吸纳多元主体参与社区托管服务,以孩子成长发展为导向,盘活现有资源,整合多方力量,在做好基础看护的同时,积极开设人文艺术、科普体验、劳动实践等特色课程,推动服务从简单看护向素养培育转变,真正体现社区教育的育人价值。

目前已有不少社区作出这样的尝试。据介绍,太原市小店区康宁街社区的“康小宁”寒假托管班依托现有资源,创新推出“六个一”特色活动:一次主题队课厚植红色基因、一次沉浸式阅读滋养心灵、一次非遗体验传承文化、一次职业体验探索未来、一次军训磨炼磨砺意志、一次外出研学亲近自然。从课堂到户外,从传统到未来,这样的托管班不再是简单的“看孩子”,而是一堂堂生动有趣的“成长课”。

“社区公益托管不仅要解决孩子们的‘作业难’问题,更要培养孩子们的阅读习惯、兴趣爱好等。”左艳说,“我们的目标是让社区托管点成为有温度、有品质的育人阵地,给孩子们打造安全、有趣、能学能玩的课后空间,用陪伴守护他们的成长。” (中国教育报)