

暑假玩太疯狂“读书郎”收不住心

专家建议 家长做榜样 作息有规律

瞌睡、疲劳、注意力不集中、情绪低落……新学期伊始,你家里的“读书郎”是不是“状况百出”?这些在医院查不出病因的症状,其实是“开学综合征”的表现。

那么,如何让孩子摆脱“开学综合征”,尽快以最佳状态投入新学期呢?心理医生认为,这就要求家长做到自律,给孩子树立榜样。

□记者 王导

现象 暑假过度松懈,不少孩子患上“开学综合征”

13岁的小欣是个尖子生。看着女儿学习认真刻苦,妈妈胡女士很心疼。今年暑假,她决定让孩子好好放松,没报任何补习班。

暑假两个月,小欣就如同开启“放养”模式,除了做作业和偶尔出去玩,她的自由时间陡然多了起来。宅在家里玩Ipad成了她的最爱,早上醒来第一件事就是找Ipad,游戏也是一玩就一天,不到晚上10点绝不停下。

而对于小欣的表现,胡女士没有太过苛责,只是偶尔才会说上两句。临近开学,胡女士发现,女儿开始出现莫名的焦虑,一提开学就发脾气。“有时候她还会喊肚子疼,到医院又查不出什么问题,但是看她的样子又像真的不舒服。”胡女士说,这让她感到十分苦恼。

另一位家长陈女士也遇到类似的情况。她的儿子最近也出

了一些问题。“这两天,他总是闷闷不乐,吃饭也没什么胃口,问他是不是有事,也说不出。”陈女士说,儿子马上就要升初三,可是晚上却总和小伙伴们玩到10点才回家,然后折腾到将近12点才睡觉。“这还是我们有硬性规定,不然他可能会在外面玩到11点多。”陈女士十分无奈,儿子晚上不睡觉,早上不愿意起床,白天也没精神。

案例 每天生活有规律,放假上学都一样

面对开学,15岁的晨晨似乎显得很淡定。“放假和开学其实也没太大区别,就是学习的东西不一样,没有考试压力而已。”晨晨说话俨然像个大小人。

晨晨的父亲徐先生告诉记者,放假后,晨晨依然保持规律作息。

第一个月,晨晨每天早上6点钟就起床去学游泳。她回来后吃完早饭就做作业及感兴趣的事情。她偶尔会看电视剧,几乎不玩游戏。

到了8月份,晨晨就到一家私家蛋糕店学做糕点师,还兼职当服务员,每天依然会早起。

“学做糕点师是她自己的选择。如果她不学,我就会带她出去旅游。”徐先生说。

晨晨这样规律的假期生活已经有好几年。现在,她习惯了这种规律生活,对上学没有抵触情绪,而且会主动去调整适应这种规律。

对策 父母先自律,做好孩子暑期生活规划

市第三人民医院心理科医生成杏华表示,如果假期过度松懈,孩子开学后的紧张、焦虑情绪会更严重,也就是所谓的“开学综合征”。有调查显示,开学前后的两周内,80%以上的中小学生会出现心理波动,学习难以进入状态。

成杏华认为,孩子“开学综合

征”的出现有一个长期积累的过程。

从心理上讲,孩子对假期的生活状态与上学后的心理预期产生较大反差,对开学出现抵触情绪。

然而,孩子潜意识里也知道不该出现这种情绪,但缺乏外界沟通和有效引导,就容易出现焦虑和莫名的“生病幻想”等情况。

“要避免这种症状,这就要求家长首先要做到自律,给孩子树立榜样。”成杏华说。她曾遇到一位家长带着孩子来咨询的事例。家长说孩子每天玩游戏。结果孩子振振有词:“你们自己也一样,下班回来就看电视玩手机,晚上也都很晚才睡觉。”家长顿时语塞。

红榜

司机不厌其烦 打电话寻失主

□通讯员 周海 记者 章芳敏

本报讯 近日,石柱镇石柱村60多岁的郎大爷,拿着一面“拾金不昧,品德高尚”的锦旗送到远通公交公司总部中心调度室。他是特意来感谢5路浙G0893的公交车司机朱建国的。

两天前,郎大爷在溪心路路口乘坐5路公交车到城西新区,下车时不慎将随身携带的一只手提包遗落在公交车上。

到达花川终点站后,公交司机朱建国在座位上看到了这只手提包。“这应该是哪位乘客落下的。我得尽快找到失主,归还这只包。”朱建国心想。

于是,回到总部中心调度室后,朱建国与车队管理人员一起清点物品。手提包里有手机、身份证、银行卡、社保卡、老年卡等。

朱建国想方设法寻找失主,接连给手机里面存着的号码打了4个电话。可是,接电话人认为这是诈骗电话,都不肯透露失主郎大爷的信息。朱建国说:“我们没有放弃,继续拨打手机里存着的号码。最后,终于拨通了一位郎大爷朋友电话。通过他,我们才联系上郎大爷。”

黑榜

一家6人以死相逼 讨薪过激被行拘

□见习记者 陈凯璐 通讯员 张羽青

本报讯 8月27日,象珠镇清溪工业功能分区某厂房的空地上围满了人。曾在该厂上班的云南人申某一家六口为讨薪“以死相逼”。

据了解,今年3月,申某及其妻子刘某、继兄、刘某的妹妹、堂姐和堂弟来到象珠镇清溪工业区某企业工作。8月25日,他们一同提出辞职。

8月27日上午,申某及家人打算回老家前,想到老板那里预支部分工资当路费。老板答应每人先支付600元当路费,余下未付的工资按照合同规定10月前结清。但申某等人对支付的金额不满,双方为此吵了起来。申某等人就冲回宿舍拿来菜刀等工具,以死相逼让老板给钱。老板马上报了警。

象珠派出所民警马上来到现场,上前劝阻。申某就把刀架在脖子下,低头对民警喊:“老板不给钱,你就把我的头按下去,让我死了算了。”

为防止申某等人的过激举动伤害到围观群众,象珠派出所民警联系队员前来疏散群众,维护秩序。最后,老板拿出现金交给他们。这下,他们才放下戒备。民警趁机拿下他们手中的菜刀等工具,将闹事的申某等6人抓获。

由于申某等人的过激行为导致工厂停工,造成不良影响。目前,申某等6人因扰乱单位秩序被依法行政拘留。

新永康人眼中的永康风情

8月29日,湖南籍新永康人黄民斌《乡情》油画作品展在市图书馆展出。本次活动由金华市油画艺委会、永康市美术家协会主办。这次展出100余幅作品均取材于我市的乡村美景,反映了当地的风土人情。

记者 林群心 摄



发生微小事故 辖区交警中队可处理

□记者 章芳敏

本报讯 8月31日,29岁的贵州人汤某驾驶一辆小货车从金华开往温州。他途经330国道步阳集团附近时,发生3车追尾的事故。事故导致货车车头被撞

变形,所幸未造成严重人员伤亡。

交警双股金钗中队民警很快到达现场。经勘查,事故由汤某负全责。经过调解后,三方达成协商处理的一致意见。事故得到及时处理,路面很快恢复畅通。

为了提高处警效率,交警大队

实行道路交通事故处理机制改革。自8月31日起,除重大交通事故和逃逸事故需要事故中队处理外,其他事故可以到各个辖区交警中队进行处理。

交警大队还成立交警长城中队,方便经济开发区一带的事故处理。