

收藏

@各位家长，开学在即，您和孩子是否遇到了一些难题和压力呢？请拆开我们为您准备的三个锦囊，教育烦忧不复存！



锦囊一

窥探“神兽”千百态，积极接纳

暑假是“神兽”们每年最期盼的快乐时光，在假期即将结束之际，我们想邀请您花点时间，悄悄观察一下孩子是以下哪种状态？

- 作息规律，保持学习节奏，静候开学通知
- 闭门不出，狂补作业，只盼时间能再多点
- 作业不做，扬言“一支笔+一盏灯+一个夜晚=一个奇迹”
- 日夜颠倒，手机在手，“玩”兴正浓，不听，不动，不学
- 情绪低落、不想开学，甚至对学校产生抵触与恐慌的情绪

如果孩子的情绪和表现不佳，作为家长，您可能会很着急，心里也特不好受，有时候可能还难免与孩子发生冲突。我们深知，这些反应都是人之常情，但 我们还是想对您说：“不论孩子是哪种状态，切莫着急，请相信积极接纳，是改变与调整的第一步！”因为父母的拒绝与否定，可能会让他们更容易陷入网络世界，更不愿回头。



锦囊二

读懂“神兽”千百态，充分理解

或许您特别羡慕别人家孩子假期也能规律作息，自觉学习，或许您很困惑为啥自家孩子总是带着情绪开学，疲于学习？下面，我们想邀请您一起走进孩子们的成长世界，看看他们为啥会这样？

中小学家长必备锦囊

“开学综合征”您知道吗？

如果您的孩子仍沉浸在暑假放松、惬意的状态中，对即将开始的新学期生活有明显不适应，如情绪低落、烦躁易怒，甚至还伴有头晕、头痛等症状时，也许您的孩子正在面临“开学综合征”的困扰。

“开学综合征”是孩子在长假之后，无法从“休息”模式切换到“学习”模式而产生的一种常见的心理现象。如果假期里孩子没有严格作息，没有明确的任务驱动，当其面临开学前时间紧、高强度的学习任务时，会变得抗拒、回避、甚至逃离，这种情况一般在长假即将结束至开学后两周比较明显，随着时间的推移，症状会逐渐消失。

假期里学习自律从何而来？

为什么假期中青少年都难以自律呢？从生理层面上说，掌管执行力、抑制力的大脑额叶一般在25岁左右才发育成熟，所以对于青春期孩子来讲，学习自律能力是需要培养与训练的。可为什么有的孩子自律较强呢？究其原因，我们不难发现，可能这部分孩子不仅有明确的学习目标，而且还有良好的学习习惯，暑假之初就为自己制定了行之有效的计划。

所以孩子假期学习自律能力的养成是需要您和孩子一起努力的功课哦！如果孩子还在小学阶段，请您未来多重视其学习习惯的养成，多指导与陪伴；如果孩子已进入中学阶段，请您未来多带他看看世界，和其一起畅想未来，多引领与鼓励。

假期里手机管理妙招何在？

经常听到有孩子说：“网上有很多网友陪我聊天，这让我很有归属感”，“打游戏时，不仅很惬意，还很有成就感”。看到这里，不知道您是否已理解孩子为何如此沉迷手机？只有我们充分知晓手机究竟带来了怎样的满足，有效的手机管理才有可能实现。

开学在即，如果您还在为孩子玩手机而烦忧，您可以试着询问孩子：“马上要开学了，你觉得现在每天玩多久的手机合适呢？”，让孩子评估自己手机管理的能力，约定

手机延迟上交后的惩罚。好习惯和独立性，不会凭空产生，需要我们和孩子一起来塑造。

不论孩子开学前的状态怎样，请您多理解孩子，多宽容待自己，让我们一起不忘过往，回到当下，想办法更好地助力孩子适应新学期，温柔而坚定地督促孩子完成任务，陪着孩子一起踏上成长之路！



锦囊三

助力“神兽”步正轨，科学教养

我们相信未来您一定会多接纳、理解、尊重、相信自家“神兽”。但开学之前，还有几点“神兽回笼”注意事项，想和您分享！

关照自我，让我们远离焦虑

如果孩子的状态，让您烦躁不安，您可能需要及时觉察和调控自己的情绪，并告诉自己：“我不是对孩子不满意，而是对孩子目前的表现不满意，我需要调整好自己，才能更好地帮助他”。

您可以找家人、朋友诉说心中的苦恼，也可以尝试回忆亲子间的温馨画面，做些自己喜欢的事情，还可以寻求专业人士的帮助等等。我们真诚地希望您能照顾好自己，更平和、更智慧地助力孩子的成长！

积极沟通，让我们心平气和

当孩子桀骜不驯，难以管教时，请您提醒自己尽量不要随意爆粗口，动武力哦。因为这样做不仅会伤害孩子的自尊心，还会严重损害亲子关系，危及孩子的生命安全。

以下语言，不要说——

“早不忙迟心慌，你早干啥去了！现在担心作业完不成，活该！”

“你这个样子，读啥子书哦！一天到晚，你除了玩手机，还会啥？”

“你一天都只晓得吃和睡，现在还不起床，你是猪吗？”



“这书，你到底还读不读！？不读就不要去了！直接去打工！”

……

以下行为，不要做——

孩子作业字迹不工整，不留余地，直接撕掉
孩子对你的话语充耳不闻，直接扇其一耳光
孩子不听劝，顶嘴还击时，直接暴打其一顿
孩子沉迷手机，无所事事时，强行没收，甚至直接摔烂手机……

类似这样的语言与行为还有很多，我们无法一一例举，但我们建议您：未来尽量不做否认孩子努力、有损孩子自尊、贬低孩子人格、伤害彼此关系的言行，因为不少家庭曾因此而悔之不及，抱憾终生！如果可以，我们想建议您学会倾听、共情，尝试与孩子进行积极沟通，让我们与孩子心连心，在解决问题的过程中共同成长！

主动关注，让我们家校协同

工作再忙，也要辛苦您记得留意、关心一下孩子的学习生活状态，及时主动与学校老师沟通，积极配合学校，做好家校协同，携手教师一起助力孩子开启新学期新旅程。

(1) 协商约定作息时间

开学前一周，您可以和孩子一起制定一个与学校生活接近的作息时间表，帮助孩子尽快适应上学节奏。

(2) 畅刷新学期的计划

您可以找一个时间和孩子聊聊开学计划，激发孩子对新学期的期待和兴趣，如“新学期有什么打算啊？需不需要爸爸妈妈为你做点什么呢？”

(3) 陪伴孩子运动锻炼

运动不仅能强身健体，还能帮孩子放松身心，排解负面情绪。您可以和孩子一起做一些体育活动，如瑜伽、篮球、羽毛球、爬山、走路等，让孩子身心充满能量，为开学做好准备。

警惕



诈骗团伙对学生 的电话手表下手了

7月3日，湖北咸宁市温泉公安分局一号桥派出所接到一位学生家长的报警，反映其正在上小学的女儿于6月底被一名陌生男子以借用电话手表打电话为由替换走电话手表内的手机卡。7月4日，一号桥派出所民警在温泉某酒店内抓获两名涉诈人员。经讯问，二人交代，其从6月26日起就在温泉某小学门口从多名学生手中骗走累计4张电话卡，并利用骗来的电话卡冒充物流客服拨打诈骗电话，目前已非法获利4000余元。

注意！诈骗团伙对儿童电话手表下手了，已发生多起此类案件。

防骗提醒

1. 孩子在没有家长或老师的陪伴下，不要随意外借电话手机、电话手表。大人真的有需要，是不会找孩子帮忙的。

2. 如电话卡被盗、被抢，应立即联系手机运营商挂失账户、注销被盗手机卡，并及时报警，以防被犯罪分子利用。

3. 各位家长请告诉孩子，切勿将手机、电话手表等轻易借给陌生人！有些不法分子会利用孩子乐于助人的品德，借来手机、电话手表后趁机换走手机卡。被盗走的电话卡会被犯罪分子组成GOIP设备（即虚拟拨号设备）与境外诈骗团伙勾连海量拨打诈骗电话，实施违法犯罪活动。

4. 孩子电话手表里的卡一般都是家长电话卡的副卡，运营商识别副卡的异常，主卡会被关停，并被加入不良库。

近期高发的诈骗手段

冒充明星诈骗：12岁的小桐（化名）刷某分享平台时，看到一个视频分享了某女明星的QQ号，小桐出于好奇便添加了。对方称发送收款二维码可以获得红包，小桐发送后对方却说“你操作失误，要配合我们解冻资金”。在对方的恐吓下，小桐拿了爸爸的手机，听从对方要求用支付宝转了2.5万元到指定账户，随后小桐爸爸发现被骗。

虚假网络游戏交易诈骗：15岁的小文（化名）刷短视频平台时看到免费送游戏皮肤的视频，于是扫描视频二维码添加了对方的QQ。添加后对方打开了视频通话，让小文拿父母的手机来操作，声称“只是走个流程，不会产生费用”。小文按对方要求拿到了爸爸的手机并打开了支付宝付款码，随后对方扫了3次付款码，共计损失6488元。

冒充律师诈骗：12岁的小帆（化名）收到QQ陌生人消息，对方自称是某网红的律师，并附上律师证的图片，对方告诉小帆“某网红的QQ号被盗，你有犯罪嫌疑”。小帆看到后顿时慌了，对方又称“为了洗脱你的嫌疑，你要拿父母的手机操作一下，如果不配合就报警抓你”。说完，对方和小帆开启视频通话，小帆打开了爸爸微信、支付宝的付款码给对方看，随后银行卡被刷走9800元。

防护

秋季开学，当心这几类常见病

Q 诺如病毒感染

诺如病毒感染在秋冬季呈高发态势。诺如病毒具有传染性强、排毒时间长、全人群普遍易感的特点。其传播途径多样，吃、喝被诺如病毒感染的食物、水，和接触病例及其呕吐物都可能中招。

中招后最常见的症状是呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热等。儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多。

预防措施

▲个人防病措施：做好饭前便后洗手；食物要彻底洗干净，煮熟煮透后再食用；不喝生水；远离呕吐物。

▲校园防病措施：

学生健康管理：做好学生健康管理，严格落实晨（午）检、因病缺勤查因等工作。

厨工健康管理：加强对厨工的健康管理，制作食物和配餐过程中要佩戴口罩和做好手卫生，有消化道症状要暂时调离岗位。

饮用水管理：定期进行饮用水水质检测，确保学校饮水安全，饮用水要烧开后饮用。

病例管理：一旦出现呕吐、腹泻症状，患者要立即就医并隔离，做好呕吐物处理，做好清洁消毒。病例持续增多（3天超过5例），应立即报告主管部门和属地疾控机构。

Q 流行性感冒

夏秋之交，昼夜温差较大，容易发生流感等呼吸道传染病。流感具有传染性强、传播速度快等特征，主要经由空气、飞沫进行传播，学校、托幼机构等人群聚集的场所，容易暴发流感疫情。

流感的症状主要为发热、咳嗽、咽痛、头痛、畏寒等，部分患儿还会出现呕吐、腹痛、腹泻等。

预防措施

▲日常防护措施：保持良好的呼吸道卫生习惯；咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻。

勤洗手：养成勤洗手的习惯，用肥皂或洗手液洗手。



风、紫外线照射、暴晒、煮沸等方法进行消毒。

Q 水痘

水痘具有高度传染性，易感者（未得过水痘也未接种水痘疫苗者）接触病人后绝大多数会被感染。

感染后表现为皮肤、黏膜上分批出现斑疹、丘疹、疱疹和结痂、发热、瘙痒。

预防措施

▲接种疫苗。预防水痘最简便、最有效的方法，就是接种2剂次水痘疫苗。12月龄至24月龄接种第1剂次，4岁至6岁接种第2剂次。未完成2剂次者，补充2剂（≤14岁人群2剂次至少间隔4周）。

▲勤洗手。注意手部卫生，养成勤洗手的习惯，饭前便后、外出后使用肥皂或洗手液洗手。

▲与水痘患者接触过的人群或水痘患者应注意以下3点：

应急接种。与患者密切接触的易感者（既往未患过相应疾病，又没接种过疫苗）或只接种过1剂疫苗者，3至5天内可应急接种水痘疫苗，以避免发病或减轻症状，越早接种，效果越好。

隔离患者。水痘患者需隔离至全部皮疹完全结痂干燥。既往接种过水痘疫苗的部分患者可不出现疱疹，只出现斑疹和丘疹，应隔离至24小时内皮疹、黏膜没有新损伤（斑疹、丘疹等）出现。

环境消毒。被患者呼吸道分泌物或皮疹内容物污染的用品，应采用通



秋季、换季时期空气中的动物皮屑、各种花粉、灰尘颗粒大大增加，孩子很容易患上过敏性皮炎。

▲饲养有毛动物的家庭，应及时清理动物的毛发和排泄物，减少孩子患过敏性皮炎的几率。

▲注意孩子的饮食，尽量少食用容易诱发过敏症状的食物，多吃一些水果、蔬菜等维生素丰富的食物。

预防措施

▲保证室内环境的卫生清洁，尤其是高温潮湿的地方，防止尘螨和霉菌入侵。

▲饲养有毛动物的家庭，应及时清理动物的毛发和排泄物，减少孩子患过敏性皮炎的几率。

▲注意孩子的饮食，尽量少食用容易诱发过敏症状的食物，多吃一些水果、蔬菜等维生素丰富的食物。