

心灵护航

# “神兽归笼”，家长们准备好了吗？

## 新学期开学，应该帮助孩子克服不安和恐惧心理

全媒体记者 余依萍 实习生 叶毅和 文/摄

每年开学季，被一些家长称为“神兽归笼”季。经过两个月的暑期带娃，家长们有些疲倦，希望孩子早点回学校读书，自己也可以好好休整一下。也有一些家长对此怀有其他不一样的心情。

有的家长发现自家孩子虽然到了上幼儿园的年龄，

但无法适应幼儿园的集体生活；有的家长发现孩子有“双重性格”，在家时调皮、淘气，可是到学校后，话都不敢多说一句，看上去有些木讷……那么，家长该如何引导孩子适应集体生活呢？心理专家建议，可以分阶段对孩子进行训练，使他们今后能够适应新环境，克服不安和恐惧的心理。

### 宝宝在家“窝里横”，为何在外“吃不开”？

王女士(化名)的儿子糖糖(化名)今年上幼儿园。王女士带着糖糖走进幼儿园时，糖糖的表现还很正常，不哭也不闹，但王女士准备离开时，糖糖的眼泪就止不住地流，不愿意放手，抱住妈妈的腿，不让妈妈离开。班级里的其他同学也和糖糖差不多，都在嚎啕大哭，想回家，想妈妈。王女士一狠心，趁儿子不注意，就悄悄离

开了幼儿园。“妈妈，我不要上幼儿园！”开学第二天，无论王女士怎么哄劝，糖糖就是拒绝去上幼儿园。这让王女士十分不解：“开学前几天他还特别高兴，说去幼儿园就有人陪他一起玩了，让我带他去买了好多新玩具。”开学前，为了更好地适应幼儿园环境，王女士先带糖糖去幼儿园熟悉环境，一进

园，糖糖犹如脱缰的野马在里面玩了起来，走的时候十分不舍，嚷嚷着第二天还要来玩。可是到了真正到幼儿园开学的时候，糖糖却气急了，就咬人，哭得比谁都惨，逼得园长直接让王女士把孩子带走。王女士十分困惑，宝宝吃饭、上厕所样样都行，看起来特别有能耐，脾气还是“窝里横”，为什么唯独到幼儿园会在交际上“吃不开”？



“我们开学啦！”

### “人家的孩子”为何能适应幼儿园生活？

静香(化名)的女儿刚上幼儿园两天，就哭着闹着不愿再去幼儿园。每当爸爸妈妈要送他去幼儿园的时候，她要么装病谎称肚子疼，要么哭得上气不接下气。看到女儿对幼儿园的生活如此反感，静香心里有点心软，她甚至考虑迟一年入园，让女儿在家里再玩一年。

静香抓紧时间走上前去和邻居聊了几句，这才知道他家闺女特别喜欢上幼儿园，每天回到家，也会和爸爸妈妈分享幼儿园的趣事。这让静香有点不解，自己的女儿和邻居家的闺女上的是同一所幼儿园，怎么两个同龄孩子对幼儿园的态度有如此大的反差？

上幼儿园。而有些孩子过了好长时间，甚至过了半个学期，也未能完全适应幼儿园生活。班主任坦言，那些能迅速适应幼儿园集体生活的往往都是社交能力较强、体质也比较强的孩子，其中也不乏一些在上幼儿园前做过“预准备”的孩子，所以不要一味羡慕“人家的孩子”能迅速适应幼儿园生活，也要看到他们的父母为孩子做好上幼儿园的“预准备”，能在很大程度上帮助孩子克服对幼儿园的恐惧情绪。

### 宿舍冷暴力，家长直言伤不起

“昨天晚上我实在睡不好，导致白天上课一点精神也没有。”开学的第二天，梅女士(化名)就接到了女儿小卓(化名)的电话。电话那头，小卓跟梅女士哭诉着自己的烦恼。小卓今年上高二，她这个烦恼，从高一开始，一直延续到了高二。原来，进入高中阶段后，小卓就遭受室友的宿舍冷暴力，她从一个活泼开朗的姑娘，硬是被室友逼成了沉默寡言的人。“宿舍共有6名室友，有些莫名其妙，一夜之间，我竟然成了全宿舍的公敌！遭到了室友宿舍冷暴力！”小卓说，她被冷暴力的原因是自己睡得太早，显得和室友不合群。

寝室就统一熄灯了。我们寝室有6个人，半小时根本来不及做好熄灯前的所有事情，再加上大家彼此都不熟悉，做事情也会很尴尬、不方便。”小卓表示，她有早睡的习惯，到了晚上11点左右，室友都会打着手电筒或者台灯做自己的事情，灯光常常会使她觉得很刺眼。同时室友也会突然发出很大的声响，让她很难入睡，忍无可忍，矛盾也就这么激化了。

时，有的室友会指责骂她说一些刺耳的话，并有室友开始附和着挤兑她。小卓无话可说，无人倾诉，只得把头蒙在被子里哭。

### 咨询师观点

### 如何帮助孩子适应集体生活？

新学期开始了，预示着孩子们又要从自己的“小家庭”里走出来，融入学校“大家庭”中去。环境的改变可能会导致一些孩子出现心理不适的症状，如表现出哭泣、烦躁、焦虑、抑郁、失眠等情况。对此，义乌市城市有爱公益协会副秘书长、亲青帮工作室副主任、国家三级心理咨询师贾春梅表示，如果我们仔细去观察和体会，其实这不仅仅是孩子，就是成人在适应新环境时也需要有一个身体和心理调适的过程，只是有些人的表现症状明显，有些人表现不明显罢了。

都会直接影响孩子跟别人相处的方式。所以平时我们当父母的要尽可能经常提醒自己，待人接物要做到文明礼貌、谦虚恭让，可以教导孩子主动向别人表达自己的善意，用一些助人或善意的小举动，缩短与他人之间的距离，如主动微笑、称赞别人、学会分享等。

内，在孩子适应集体生活困难这件事情上，有两种类型的孩子，最容易让父母产生焦虑和担心的情绪。一类是孩子性格天生就偏内向，平时就不善言辞，与同伴关系疏离；另一类是孩子在家里家外表现反差巨大，用家长的话说，就是在家像一条“龙”，在外像一条“虫”，这类孩子时常会让家长很抓狂，有一种“恨铁不成钢”的感觉。



## 萍心而论 一周婚姻观察

# 因为一条宠物狗 他们的婚姻走到了尽头

## 如何帮孩子克服骄奢之气？ 线上家学堂“云”开方

全媒体记者 余依萍

中秋本是家人团聚的佳节，但今年中秋节的前一周，罗瑶(化名)和丈夫俊凯(化名)两人却开启了为期30天的婚姻冷静期。

你“一个完整的家。”在2020年的盛夏，俊凯向罗瑶求婚，两个有情人也终成眷属。婚后，俊凯的家里顿时热闹了不少，一狗两人三餐四季。由于罗瑶此前习惯了抱着小狗睡觉，小狗经常跑到主卧床上，这让俊凯很不习惯，觉得床都脏了。平日里，小狗行动自由，因而床上、沙发上，甚至冬天大衣上，都会时不时发现狗毛。

一个指责对方不爱惜身体。每次下班回到家，看到早上出门关在笼子里的小狗又在客厅里，俊凯的脾气就上来了，加上工作压力太大，他在大吵后忍不住揍了小狗好几次，两个人之间的矛盾也就越来越深。在一次大吵后，罗瑶的情绪崩溃了，她就带着小狗离家出走。那一刻，俊凯脑子里满是后悔，他担心妻子产前得抑郁会做傻事，也责怪自己太冲动。直到一个星期后，俊凯才联系上罗瑶，听说罗瑶身体不舒服在医院后，他赶紧跑到医院，得知孩子保不住了，俊凯既心痛又生气，心痛的是一个新生命没了，生气的是妻子不爱惜身体。

### 记者手记 >>>

家里养些小宠物，确实能让主人的生活增添不少乐趣。可宠物毕竟也是有灵性的物种，饲养时间久了，主人和宠物之间会产生一种难以割舍的感情。如果只是单身者，养只宠物做个伴消除寂寞没问题。如果是已有伴侣有家庭的人，养宠物时，一家人要是没有沟通好，就会很容易造成家庭矛盾。

本期“线上家学堂”围绕“如何帮孩子克服骄奢之气”主题展开。家庭教育咨询师、青少年心智力导师、学习治疗师徐凤霖在线为家长“开方”。

那么如何培养孩子的自我价值和自信心呢？徐凤霖建议，家长要在日常生活中发现孩子做得好的部分，对他人、对家庭有价值的部分，及时看见这些并及时予以肯定，要从细微处发现孩子真正做到的、做得好的部分，帮助孩子看到自己的价值，孩子就会因为自己能做到很多事情，能为家庭做贡献，甚至为班级为学校为社会做贡献而获得内在的满足，不再追求简单的外在浮华。