

“成长的烦恼”

“闹钟焦虑”“早餐焦虑”“上课焦虑” 新学期到来,家长和孩子都有各自的“纠结”

■ 本报记者 张翼

新学期如约而至,“神兽”集体归笼。

对此,欢天喜地和“奔走相告”成了不少家长心情的真实写照;但开心之余,也意味着要重新回归到每天早送晚接的节奏,这又让很多家长觉得非常痛苦。其中,“闹钟焦虑”成为了普遍现象,不少家长感慨,“手机里沉寂已久的若干个闹钟,又要重新开启了,还要记得把班级的QQ群、微信群消息置顶,一切都又重新正轨”。

除了闹钟之外,“每天早上给孩子吃啥”也成了很多家长苦恼不已的问题,既要保证丰盛不重样,又要兼顾营养健康,家长们在朋友圈相互交流、请教食谱,已成为普遍现象。

有焦虑感的不仅是家长,记者从一些学校了解到,有些孩子课上会出现走神、发呆等现象,这是假期后尚未进入“校园状态”。

在成长的道路上,不仅是孩子,家长也一样,都遭遇了各自不同的“纠结”。

A 一张夸张搞笑图片 让家长产生共鸣

这几天,有一张超长版手机上设置了无数个闹钟的图片(见图1、图2),在家长的朋友圈内热传,虽然属于搞笑夸张,但让很多家长产生共鸣。

有家长表示:“这个画面太眼熟了,为了怕自己睡过头,每隔5分钟就设置一个闹铃,早就是生活常态了。”还有家长诉苦:“不仅是上学,还有其他各种闹钟——下午提醒家中老人接孩子的闹钟,每天晚上督促孩子背英语单词或语文课文的闹钟,提醒孩子该上床休息的闹钟,睡前把第二天早餐食材准备好的闹钟……每天差不多有几十种闹钟。”

记者采访中了解到,这样的“闹钟焦虑”在各个家长身上都不同程度出现,由于要兼顾自己的工作,还要顾及孩子的各项学习任务和起居。因此,手机上设置多个闹钟已成为不少家长的常态化生活模式。

虽然多个闹钟让所有事情都按部就班进行,不会错过重要节点,但由此带来的高压状态也让家长们觉得挺累。“每天闹钟频繁响起,感觉就像有人不停地在耳边提醒自己,精神始终处于一个绷紧的状态。时间长了,确实挺累。”有家长坦言。

这样才心里踏实点



4小时前 删除

哈哈

图1



图2

B 每天设计、做早餐的 日子重新来到

市民杨女士有两个孩子,女儿读高中,儿子读小学。日常上学时,她每天都会很早起,然后给一大家人做一顿丰富的早餐,从品种到口味,从营养均衡到安全健康,她都会一一考虑。为了让早餐的质量有保证,她还特意在本子上进行记录。

每天做完早餐后,杨女士就会把每天的早餐照片发到自己的微信好友群中分享(见图3、图4),暑假期间,她的“早餐食谱”停更了。从9月4日开始,杨女士又恢复了以往的更新。“我平时就比较喜欢下厨,尽量做到每天不重样,保障孩子的营养,其实还是挺累的,毕竟要考虑到每个人的口味。”

和喜欢下厨的杨女士相比,一些厨艺不太好的家长,就显得很焦虑。开学后,市民隋女士每天都会经历一个手忙脚乱的早晨,令她疲惫不堪。“之前每天的早餐都是由家中的老人负责,但今年家中有一些特殊情况,所以平时不会做饭的我,只能硬着头皮每天准备早餐。想来想去,好像除了鸡蛋、牛奶、水果、粥、面等,其他真的想不出了,现在只能在网上搜食谱,希望能边学边做。”



图3



图4

C 大量的闹钟 让自己成了“模范员工”

“闹钟焦虑”“早餐焦虑”让不少家长头疼的同时,也犹如“塞翁失马”般带来了好处:不少家长表示,除了早晨永不迟到之外,大量的闹钟也让自己养成了做事有条理的习惯。

市民隋女士给自己算了个账:“单位规定9点上班,早上6点半起床,然后7点多把孩子送到学校,路上花20分钟左右,满打满算到单位也才8点,每天我基本都是第一个到单位,去年因此还被评为‘模范岗员工’。这样来看,虽然有焦虑,但其实还是有正面作用的,划算。”

除了每天按时、早到岗之外,“狂轰乱炸”的闹钟还让不少家长养成了一个好习惯——做事有条理。“每到一个节点就会有闹钟响起,时间长了,自己在工作时也慢慢形成了按部就班、按时按点做事的习惯,这点也是被大量的闹钟培养的好习惯。”

D 不仅是家长, 孩子们也有“上课焦虑”

闹钟、早餐给家长们带来了不同程度的焦虑,而学生们则面临着“上课焦虑”。

今年读初三的小李同学,这两天就出现了“起床烦躁”现象。“她在假期一般是8点20分左右起床,现在开学后,生物钟明显还没有调过来,闹铃响了之后,醒是醒了,但还要睁开眼睛在床上坐着发会儿呆,才能慢慢回过神来。”

小李的“回神”时间,让原本就比较忙碌的早晨更加繁忙,上学的路上也相对比较匆忙。

记者从各家学校了解到,每年的寒暑假结束开学后,都会有不少同学出现“上课焦虑”,回归上学状态的速度会慢一些,并且迟到的现象会相对多一些。

一位小学老师告诉记者,前两天开学报到及新学期第一课,迟到的现象确实也有,但并不多,毕竟有班级纪律的约束。但有一个现象比较明显:一些学生精神状态不好,上课时走神发呆,显然还没有调整到学习的状态。

每年假期结束前,各所学校都会通过不同方式提醒家长,让孩子提前调整作息,包括外出旅游的、还在老家的,尽量能够早点接回来,对照学校的作息同步调整,保证每天有一定的学习时间。

还有些老师提议,最近可以让孩子一起帮助家长做家务,做一些自制课表等,帮助孩子提高精气神,慢慢找到上学的感觉,同时也要让孩子尽量多看看书,通过各种方式,让孩子克服“上课焦虑”。