

要开学了，家长的真实心情冲上热搜

# 熊孩子终于要开学了，爹妈们的心情很复杂



扫一扫，看视频采访

文、图、视频：今日女报/凤网记者 章清清

“您的假期已余额不足……”长长的暑假接近了尾声，新学期要开始了。最近，一条关于孩子要开学了，家长真实反应的调查冲上了热搜：在一项近12万人参与的投票中，有8.9万人选择的是“熊孩子终于走了”。“熊孩子们”，是不是对爸妈的选择很意外呀？

近日，今日女报/凤网记者也采访了长沙的不少年轻家长。根据我们的调查发现，对于孩子要开学了这件事，家长的感受远比“熊孩子终于走了”更复杂，有如释重负，也有焦虑紧张，还有依恋不舍……

## 开心派家长

“好开心！”芳子是长沙芙蓉区一名小学二年级孩子的家长，她笑着说：“终于白天有几小时清静的时候了。”芳子女儿小可虽然是个女孩，但芳子说，小可顽皮得很，一天到晚精力充沛，在家里像小哪吒。

很开心的还有妮妮的爸爸邱先生。邱先生的女儿正上四年级，他也笑着说，“开学好，开学了，熊孩子有学校管了，我们也能松口气了，哈哈。”

网络上，开心派父母的留言更是让人忍俊不禁。网友张宇说：“明明内心欢喜却又表现得依依不舍，家长也是很为难呀！”

网友“刘2404”说：“话说再不放假老师要疯了，再不开学家长要疯了，即是老师又是家长的我该怎么办？”

## 焦虑派家长

除了开心派父母呢，还有一类“焦虑派”父母。

陈先生的儿子刚下学期就要进入三年级了，他坦言，越临近开学，他的心情越紧张焦虑。“不是有个‘三年级现象’吗？老师也提醒我们要防止孩子在三年级学习成绩下滑。所以，这个暑假我们也没敢放松，报了好几个培训班。开学后，学习负担会更重，我担心孩子能不能适应啊。”

“很烦恼啊！”女儿甜甜马上就要进入初一的唐先生叹了口气说，女儿进入中学后学习压力必然更大了，但他平常工作很忙，他焦虑往后会遇到工作和陪女儿的时间发生冲突的状况。“分身乏术，孩子她妈工作也脱不开身，不知道该怎么办才好。”

黄女士则是“喜忧参半”。黄女士说，她的儿子马上就要进入六年级了，喜的是儿子即将进入一个新阶段，有新的期待；忧的是，儿子就要小升初了，能否考入一个好初中，他们忧心忡忡。“我们也没办法，关键还是看他自己。”

## 依恋派家长

除此之外，还有一批是马上就要送孩子离家求学而面临离别的家长。长沙都女士的儿子今年考入了一所全寄宿制中学，这两天儿子去学校参加军训了，都女士头一次体验到和儿子分离，她说：“感觉心里空落落的，我老公还哭了。”

益阳王女士的女儿今年高考考上了位于衡阳的南华大学，女儿马上要入学了，王女士这几天一边为女儿收拾行李，一边心里是万分不舍：“舍不得也没办法，孩子大了自然要让她出去闯世界，做父母的就这样把牵挂放在心上。”

## 专家：化担心为相信，化焦虑为行动

孩子开学后，家长如何调整心态呢？家庭教育讲师、全国最美老师谭兰霞老师表示，经过一个暑假的休息，孩子们无论是在生活、学习方面都有所放松，家长们想好好管教孩子却又感到力不从心，很多时都寄希望于学校、老师，所以一到开学就感觉松了一口气，觉得终于有人可以管住孩子了。同时，很多家长还会担心孩子经过一个暑假的放松，会对孩子新学期的学习有影响。这种担心和焦虑是完全可以理解的，但建议父母们要化担心为相信，化焦虑为行动。

谭兰霞说，在影响孩子的四个因素中，家庭因素占到50%。家长的情绪会对孩子产生比较大的影响。“比如有的家长在开学前就过度强调‘要开学了，不能玩了，要收心了’，给孩子一种压力，甚至会导致孩子对开学这件事产生恐惧。这其实是家长把自己的紧张焦虑传递给了孩子；还有家长看到别的孩子某方面比较强，就会担心自己孩子会不会赶不上，从而增加兴趣班，或者增加更多的课外练习，把自己和孩子的时间都排得满满当当……”谭兰霞建议，家长在开学之初，可以和孩子一起定目标，目标定得有大有小，但不要超出能力范围。孩子努力实现目标以后，适当给他一些奖励，这样可以让孩子有进步的动力。此外还应该掌握分寸和尺度，父母双方共同努力，为孩子创造愉快而上进的环境。

## 孩子咳嗽，饮食有禁忌

文/柏华利(湖南省儿童医院门诊部)

孩子感冒咳嗽不仅不容易痊愈，严重的还会引起肺炎。所以，在宝宝咳嗽期间，一定要注意饮食禁忌，比如忌吃油炸的食物、刺激性的食物、酸甜类的食物和海鲜食品。另外，还要让孩子少吃零食，因为零食里的食品添加剂很多，不利于孩子的身体健康，还会加重咳嗽。当然，我们特别要注意的是，不要给孩子过度进补。孩子一感冒，家长就会给孩子炖鸡汤、鸭汤什么的，其实孩子感冒咳嗽期间，免疫力低下，消化吸收能力不强，大补食品吃多了只会加重孩子的胃肠负担，对孩子没有好处。生病期间的孩子需要的是多休息和多喝水。

## 夏天孩子爱出汗怎么办

文/杨黎(湖南省儿童医院康复二科)

夏天，面对宝宝汗多的情况，家长切勿盲目应对，因为宝宝多汗可以分生理性和病理性两种情况。那应该怎么处理呢？首先建议不要给宝宝穿、盖太多，脖子、后背温热证明穿着刚刚好。因为宝宝代谢旺盛，产热多，可适当比成人少穿一层。其次，无论什么季节，尽量每天开窗10-30分钟。第三，爱出汗的宝宝应经常换内衣。另外，汗液老聚集在皮肤上，可能会出现痱子，还可能致皮肤溃烂并引发皮肤感染。因此，在宝宝皮肤的褶皱处，如颈部、腋窝、腹股沟等处，要常给宝宝擦汗。最后，妈妈们记得被褥要常晾晒，日光不仅加热干燥，还可以消毒杀菌。

## 宝宝鼻塞，试试滴液

文/李军帅(湖南省儿童医院新生儿三科)

秋天到了，孩子容易鼻塞。如果宝宝鼻塞就会呼吸困难，父母应该怎样解决孩子鼻子堵塞的问题？不妨试试滴液的方法。滴液的方法很简单，材料就是母乳。妈妈可以用一两滴母乳滴至入宝宝的鼻腔内，这样就可以有效地软化鼻中的分泌物，等分泌物软化后即可自动排出。如果鼻中分泌物已结成硬痂，就需要采用热敷来缓解症状。具体的做法是，将湿热的毛巾轻柔地敷在孩子的鼻根部。然后妈妈再用一根细棉签轻轻深入宝宝鼻腔内，由于宝宝鼻腔短小，所以注意棉签一定不要伸入过长。然后妈妈轻轻转动棉签将鼻腔内的分泌物卷动出来。

## 当心空调病纠缠娃

文/徐芳(湖南省儿童医院呼吸二科)

最近天气炎热，不少宝宝不小得了空调病。空调病常见症状有感冒、上呼吸道感染、过敏性鼻炎、哮喘、腹泻和发烧。该怎样预防宝宝空调病？保持温度适宜，室温不宜太低。天气再热，空调温度不宜设置过低，以26—28℃为宜。如果户外气温较高，可把温差控制在6—7℃。如果户外气温不高，建议把温差控制在3—5℃；空调的风速也最好别开太强；开空调会使房间干燥，建议在空调房里使用加湿器，多让宝宝喝温水，多吃新鲜蔬果，以补充身体所需水分；空气滤网最好每隔半个月清洗一次，这样使用空调时室内空气质量才能得到保障。

## 关于孩子生长发育的几个误区

文/陈蓉(湖南省儿童医院康复一科)

孩子边玩边吃是一个非常不好的饮食习惯，而家长总担心孩子饿着，于是强塞硬喂，让孩子总处于饱腹的状态，会让孩子饮食的控制难以掌控。这样一来，在以后的饮食中就经常会吃得太多或吃得太少，总也无法达到相应的度。另外，还有其他几个方面的误区，比如宝宝日夜颠倒的睡眠习惯，如果不加以纠正，会影响生长激素的分泌，延缓了宝宝的生长速度；又比如仅从查微量元素钙中获知宝宝是否缺钙，其实即使血清中微量元素的钙指标正常，也不能代表孩子的身体不缺钙，如果想要确认宝宝是否缺钙，就必须做更详细的血液检测。

## 孩子发烧如何用温水擦浴

文/罗晓梅(湖南省儿童医院心血管内科)

宝宝发烧至39℃-40℃已是发高烧。除服用退热药外，多与温水接触，帮宝宝增强血液循环，降低体温。当宝宝发烧时，可以用40到50度的温水擦拭颈部、腋下、肘部、大腿等大血管，帮宝宝降低体温。洗澡时，让宝宝身体浸泡在略低于体温2℃的水中，同时用温湿毛巾均匀地上下擦拭胸部的正面和背面，扩张皮肤表面的血管，促进散热。每次洗澡大约10到15分钟，以促进宝宝血液循环。还可将四肢揉搓3到5分钟，然后揉搓至腋窝、腹股沟和其他血管丰富的区域可停留更长时间。降温主要是为了让宝宝更舒适，并不能治病，情况严重者需及时就医。