

娃崩溃、妈焦虑、老人不放心……

## 孩子住校后的烦恼 你家遇上了吗

□洛教融媒记者 赵梦晨

“孩子一天五六个电话，接通后不是哭就是让我把她接走……”开学半个多月，一些住宿生的家长很苦恼，因为孩子住校后不适应，导致自己也跟着失眠、焦虑。对此，高新外国语学校老师、景华实验初级中学专职心理老师及一些过来人支招。

### 01 吐槽

#### 孩子住校后 一家老小都被折腾崩溃了

开学才半个多月，为孩子住校不适应的问题，家庭关系一向和睦的李女士夫妇，已经大吵了四五次。

“孩子前两天打电话，哭着让老公接她回家，弄得老公又心疼又心烦。当晚，我俩就吵了一架，他怨我不该让孩子寄宿，我怪他太宠闺女，把娃惯得吃不了一点苦。”李女士说，这种情况，自打孩子住校，三天两头在家上演，“这不，女儿刚用学校公用电话打过来，说昨晚失眠了，上课没精神……搞得我连上班都没心思了”。

和李女士相似，冯女士最近也在为住校的儿子烦恼。不过，她的情况又有点不同。“我儿子今年刚上初一，住校后，他完全放飞，开学半个多月，没主动给我打过电话，让我心里没着没落的。”冯女士说，军训期间，她不放心的，给班主任打电话去看看，没想到班主任转达后，儿子一口拒绝了，还提醒冯女士“以后别给老师打电话，这样很丢人”。

“虽然我对他的独立感到骄傲，但有时看着空落落的家，还是会有一丝失落。”冯女士说。

和以上两家不同，霍女士觉得自家的情况更奇葩。霍女士说，孩子住校后，她和老公头疼的不是“小的”，反倒是“老的”。自女儿开始住校，她爷爷奶奶就没一天不念叨，不是担心在校吃不饱，就是担心衣服穿少了。不论咋劝，俩老人就是不放心，一有空就去给孙女送汉堡、奶茶、运动鞋。门卫不让进，他俩就从栏杆缝隙里塞过去。开学仅半个多月，班主任都提醒七八次了，不让违规探视，可俩老人就是不听。

### 02 数据

#### 家长适当引导 八成孩子能克服“寄宿焦虑”

这两年，我市不少公办初中开设了寄宿班，部分家长也选择让孩子初中住校。那么，孩子初一住校能适应吗？记者调查发现，超六成孩子首次寄宿会不适应，但只要适当引导，八成孩子能在一两个月内克服。

如何引导孩子才能顺利度过住校适应期，过来人的经验值得参考——

●想让孩子尽快习惯寄宿生活，家长就别主动去招惹。

洛阳市外国语初级中学家长代女士说，女儿去年刚住校时，由于她不放心的，三天两头去学校给女儿送水果、送饭、送衣服。这样做的结果是，别的学生一个月就适应了寄宿生活，开始高强度学习，自己的女儿还整天哭哭啼啼想回家。后来，代女士狠下心连着一个月没主动去看女儿，女儿也慢慢适应了，连每周返校都不那么焦虑了。她说：“现在想想，当初是我多事儿了，能提供寄宿的学校大多基础设施完善，基本可以满足孩子的需求，我太操心反而绊住了孩子成长脚步。”

●家长要扛得住住校孩子的“眼泪攻击”。

洛阳市洛龙区龙城双语初级中学初二学生家长孙文浩说，他儿子初一寄宿时，动不动就哭，一天能给他打三四个电话，一会儿说床板硬，一会儿说不会叠被子。“在我看来，这些都能克服。在他的电话又一次打断我的正常工作后，我和他立规矩——只能每周三晚打10分钟电话，其余时间打我不接。”孙文浩说，儿子在他这里“碰壁”后，减少了打电话的次数，在学校也没那么“娇气”了。

●了解孩子真实的需求。

洛一高高二学生家长赵冰觉得不能把所有问题都归结为孩子“娇气”，如果一直不适应，家长最好问问孩子遇到了什么事并帮他解决。她说，她儿子刚住校时挺好，半个月后却不想上学了。后来，她和老师联系后才得知，因为有轻度洁癖，儿子和其他室友闹得很不愉快，被其他男孩孤立了。了解后，赵冰主动找班主任说明缘由，请老师把孩子们聚在一起化解误会。这个问题解决后，她儿子对住校的抵触情绪也消失了。

●想让孩子住校，得提前“操练”起来。

新安县双语实验学校初二学生家长陈女士说，她和老公很忙，儿子上六年级时，她就计划让儿子上寄宿制学校，并有意识地培养他的自理能力——让他自己洗衣服、扫地、拖地等。六年级毕业的暑假，陈女士还给孩子报名参加研学夏令营，让他独自在外住了一周。开学后，已有集体生活经验的儿子很快就适应了寄宿生活，还做了宿舍长。

### 03 提醒

#### 超俩月仍没适应的 最好转为走读

从走读转为住校，不是所有孩子都能适应。“从我多年管理寄宿新生的经验来看，首次寄宿的学生，适应期不应超过两个月。如果超过俩月仍无法跟上寄宿制学校的节奏且出现排斥症状，那么孩子可能真不适应寄宿，建议转为走读，避免因长期过重的精神压力而影响孩子健康。”高新外国语学校政教处主任袁磊说，他曾见过一个女生，一住校就拉肚子、呕吐，过了三个月还没有缓解。因为长期紧张导致失眠眩晕、食欲不振，还出现了心理问题，但转为走读后，症状都消失了。据这个女孩的妈妈说，孩子现在已经上高二了，还是走读，成绩、身体一切良好。

景华实验初级中学专职心理老师郭方则提醒家长不必过于焦虑。“我市寄宿制学校多为初中、高中，学生大都是刚进入青春期的孩子。虽然他们自我意识强烈，但心理承受力较低，首次寄宿出现不安、焦虑等情绪是正常的。”郭方说，家长应给孩子们适应的时间和空间，并给予鼓励，但不要一味迁就和退让，比如当孩子提出周日不想返校时，家长可在言语上给孩子加油，并分析周日返校的好处，尽量不要满足他的这类要求。同时，家长也要明白，不是所有孩子都适合住校生活。如果孩子强烈排斥，家长请慎重选择寄宿制学校，否则可能影响孩子日常学习和健康，违背择校的初衷。



### 教育调查

关注教育热点 解读教育数据  
欢迎您与洛教融媒调查中心联系

电话：15927562205