

# 孩子出现“开学综合征”?看下这份收心指南

开学之后的一段时间,很多孩子会出现情绪不稳定、紧张、焦虑、注意力不集中、懒散、逃避学习、拖延完成作业等表现,有人形象地把这种现象总结为“开学综合征”。如何帮助孩子摆脱“开学综合征”更好地适应新学期学习生活呢?各位家长一起来看看吧。

## 症状较重时需寻求专业医师帮助

北京大学第六医院儿童精神科副主任医师李雪介绍,“开学综合征”并不是医学诊断的病症,然而很多孩子确实在开学后容易表现出这些问题。临床发现,开学之后的一段时间,儿童精神科和心理门诊会出现比较明显的就诊高峰,很多孩子由于对开学返校不适应被家长带来就医。

“开学综合征”一般会持续一段时间,对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响,但经学校老师、家长的积极引导和孩子的自主调节,多数孩子症状会逐渐消失,不会对身体健康造成大的影响。但如果症状较重或症状持续存在,可能会对孩子健康造成影响,导致孩子无法坚持完成学业,或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、长期焦虑等,所以当症状较重或持续时间较长时还需寻求专业医师帮助。

需要提醒各位家长,如果孩子出现“开学综合征”,不用过度紧张,应该保持平衡的心态增加孩子的安全感,以免将自己的焦虑紧张情绪传递给孩子,加重孩子的焦虑,同时积极对孩子进行正面引导,帮助孩子调整生活习惯。

## 摆脱“开学综合征”可以这样做

### ◆减少娱乐活动,逐步增加运动量

假期期间孩子精神过度放松,娱乐活动多,脑力活动少,使孩子难以静下心来。快开学的这段时间,家长需要注意逐步减少孩子的娱乐时间,尤其是电子产品使用时间,用做手工、益智游戏来取代,帮助孩子安静下来,使大脑转动起来,集中注意力。

室外运动少的孩子,家长还需逐步适量带孩子进行室外运动,以免开学后突然增加的室外活动对孩子造成不适。

### ◆与孩子进行情感交流

家长可以选择孩子感兴趣的话题进行交流,比如明星的成长历程及在赛事中的表现、大运会中夺冠运动员的励志故事、某电视剧观后感,从中挖掘有教育价值的内容。

家长要与孩子一同进入学习状态,多鼓励多沟通,给予积极的心理暗示,比如开学了学校有很多可以玩耍的同学,可以得到老师的表扬,让他们对学校有所憧憬。此外,早晨起来跟孩子打打球、踢踢毽子、跑跑步也是一种有效的感情交流,更会达到润物无声的教育效果。

与孩子真诚地沟通,彼此尊重,把孩子当作一个独立的个体,和孩子平等地交流彼此的心得和体会。

家长可以试着跟孩子交流,了解孩子是因为假期作业没有做完怕受到批评而担心,还是自己本来在学校就有不愉快的经历。告诉孩子在开学这个过渡时期,出现的诸如忐忑、焦虑、害怕等负面情绪都是正常的,需要运用一些方法来让自己尽快地适应,尽快地从负面情绪当中走出来。

可以试一试这样做:调整好心态,进行积极的心理暗示;主动与他人交流,合理地宣泄,把自己面临的问题、压力与朋友交流,或许他也正面临这样的问题,你会发现其实你的问题并没有那么严重,或朋友已经给了你很好的启发;可以运用一些宣泄的办法,比如大声地朗读、进行适当的运动。

### ◆鼓励孩子制订学习计划

家长可与孩子共同拟订新学期计划,在商讨中完成从假期到开学的“频道转换”工作,把孩子新学期要读哪些书籍、以谁为标杆、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容一一纳入学习计划,以帮助孩子树立信心,消除假期后的失落感。

作为家长也不妨制订自己的家庭计划和学习计划,购买一些名著以及历史、人物、励志等方面的书籍与孩子一起阅读,这样不仅有利于培养孩子的阅读兴趣和人文素养,有利于拓展孩子的知识面,同时也让孩子感受到家庭的学习氛围,让孩子觉得“不仅我一个人在学习,我并不孤独”。

本报综合



## 关于幼小衔接 家长做好四项准备

9月是新学期的开始,意味着孩子们即将迈入学习新阶段。很多一年级新生的家长在将孩子送进小学时都感到头疼,因为经历着从幼儿园向小学转变的孩子们往往充满胆怯、畏惧与不适应的心理,这种时候做好幼小衔接就尤为重要。如何帮助孩子们做好进入小学的准备,平稳地由幼儿园过渡到小学?

### 身心准备·会憧憬

对儿童而言,对于环境转变的感悟更在于其身份的转变,所谓安全感是环境适应的习惯内核,所以,提前熟悉小学生活环境尤为重要。家长可在假期通过多种渠道提前让孩子了解小学生活,例如聊聊小学的学习生活是怎样的,与幼儿园有什么不同,或者可以聊聊父母小学时的经历感受,还可以提前带孩子到小学参观,了解未来学校的校园环境,与熟悉的小学生交流,鼓励孩子以小学生为榜样,激发孩子入学的愿望。

除了基本的心理建设外,家长还要鼓励孩子参加形式多样的运动,来提升自身协调能力,增强孩子体质,也可以通过画画、手工、拼搭等活动有意识地锻炼孩子的精细化动作。总之,幼小衔接阶段重在培养孩子对小学生活的期待与兴趣,切记要以积极的态度感染孩子,而不可将焦虑的情绪传递给孩子。

### 生活准备·能自理

独立自主是孩子顺利开启小学生活的必备能力,自理能力是生活适应的习惯内核。家长要以真实生活为重要教育场,关注孩子生活能力及习惯的养成。

首先,家长要有意识地按照小学生活调整孩子的作息时间,帮助孩子逐步树立起时间观念,引导其有计划地合理分配时间,做到守时不拖沓。其次,讲卫生,会整理,尊重劳动,也是良好劳动习惯与劳动品质的重要内容。再者,增强孩子安全防护意识是幼小衔接不能缺少的内容,家长可以通过绘本、视频、生活实验等方式进行安全教育,增强孩子自我保护的意识与能力。

### 交往准备·爱交友

人的社会属性决定了我们需要在群体中交往,习得相应的社会品性,对于要开始独立面对小学生活的孩子亦是如此。

表达是交往适应的习惯内核,家长应该紧抓这点,通过形式多样的社交活动,让孩子接触到不同年龄段的伙伴,扩大朋友圈,逐渐在交流中消除孩子易胆怯、易畏惧的心理,培养孩子开朗的性格和良好的沟通能力;通过有趣的游戏、有意义的社区活动,让孩子在实践中培养规则意识,体悟诚信品质。孩子在团队活动中领悟到的合作意识、集体归属感、荣誉感等都在为融入新集体预热。

### 学习准备·善学习

在孩子素质培育受到越来越多关注的当下,学习不仅是停留在掌握学科知识上,还应当着眼于学习兴趣的引导、学习习惯的培养、学习能力的提升等方面。

首先,要注意呵护孩子的好奇心。好奇是孩子的天性,要将好奇转化为好问的学习品质,获得保持学习活跃度的重要动力。其次,要重点关心专注力培养,这一品质可以在静心阅读、认真倾听中得到训练,手捧好书,亲子共读,自己讲故事,或专心听家人、同伴讲故事,都能让孩子感受到阅读的乐趣。家长也可以在动手实践中训练孩子的专注力,比如画画、手工、迷宫、乐高、拼图等,都能让孩子专注于手部的精细动作。此外,独立思考能力、想象能力也都直接指向孩子学习能力的提升,在自主思考中训练思维,在天马行空的想象中开拓发展的诸多可能。

本报综合