

新学期开始一段时间了,有的孩子已经进入学习状态,有的孩子却出现厌学、焦虑、烦躁等症状。如何才能缓解这些不适症状,让孩子尽快恢复到有规律的生活学习状态呢?记者日前采访了山东省心理学会中等职业学校心理健康学会理事、潍坊华洋水运学校副校长王桂霞。

如何缓解开学综合征?专家支招

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

症状 开学后孩子经常“摆烂”,家长十分苦恼

“开学第一周我每天早上都要经历一场‘战争’,好不容易叫儿子起床,结果他干什么事情都拖拖拉拉,总是打不起精神,还说不愿意上学。”奎文区后栾小区的刘女士对记者说,她的儿子上小学一年级,上学期刚适应了学校生活,过了一个寒假又不愿上学了,从开学前就经常哭闹,开学后更是经常“摆烂”,让她非常苦恼。

“闺女玩起手机来精神焕发,一写作业就萎靡抗拒。”提起12岁女儿开学后的状态,家住奎文区乐民园小区的李先生颇感无奈。他坦言,女儿在寒假期间经常玩手机,开学后一直没进入学习状态,他曾劝说过,但效果不明显。

记者日前采访了解到,开学后,部分学生很难立刻收心,对上学产生抵触情绪,一些高年级的学生还会出现焦虑、情绪不稳定等情况。

家住高新区翰香苑小区的小杜上高三,因为马上面临高考,开学后的这段时间他经常睡不好。

“我特别害怕冲刺阶段跟不上老师的节奏,考不上理想中的大学。”小杜表示,他的成绩不是很稳定,离高考的日期越近他的心理压力就越大,出现失眠的情况。

记者了解到,开学综合征其实不是医学诊断的病症名称,而是指假期结束、开学初始,中小学生对表现出的一种明显不适应新学期学习生活的非器质性的异常表现,属于适应性问题。部分低年级孩子可能会表现出不愿上学,到了学校附近就说头痛、肚子痛,去医院却查不出任何器质性问题。初高中的孩子则主要表现为情绪不稳定、遇事急躁、社交回避等情绪和行为问题。

“学生不是机器人,按下开关键就能立刻从假期模式转换为学习模式。”山东省心理学会中等职业学校心理健康学会理事、潍坊华洋水运学校副校长王桂霞表示,当孩子出现开学综合征时,家长不用过度紧张,应该耐心引导孩子从寒假轻松的生活状态过渡到有规律的学习状态,多数孩子都能在一周到两周后适应,不会对身心健康造成大的危害。

支招 要多关注、多鼓励、多理解、多支持孩子

营造轻松愉悦的氛围,让孩子感受校园的美好

针对低年级学生“不想上学”的问题,王桂霞提出了一系列建议。

首先,家长要多进行正面引导,让孩子对学校生活多一些憧憬和期待,放学后跟孩子聊一聊上学时发生的有趣的事。其次,当孩子出现“写作业拖拉”“沉迷电子产品”等情况,家长应先查找原因再解决问题。要与孩子充分沟通,了解他们内心的真实想法和担忧,给予他们足够的情感支持和安全感。此外,家长要帮助孩子制订规律的作息时间表,引导孩子严格遵守。平时要确保孩子有充足的睡眠、合理的饮食,这些都能帮助孩子调整好身体和精神状态,提高他们的学习效率。

“家长可以通过鼓励孩子阅读、探索新事物等方式,激发他们的学习热情和主动性。”王桂霞建议家长积极参与孩子的学习过程,与孩子一起制订新学期的学习计划和目标,每天和孩子一起阅读,并对他们积极学习的状态及时给予肯定和鼓励,让孩子体验到成就感。家长要起到带头作用,不能一边提醒孩子早睡,自己却熬夜看手机或看电视。

处理亲子关系要做到“不含敌意的坚决,不带诱惑的深情”

王桂霞建议,家长在处理亲子关系时,要做到“不含敌意的坚决,不带诱惑的深情”。这是著名心理学家科胡特的一句名言,意思是家长能理解和接纳孩子的需求,如果家长做不到满足孩子的需要,那么就要坚决地拒绝孩子。而在拒绝孩子的时候,家长要做到不评判、不攻击孩子的需要,温柔而坚定地拒绝孩子。比如:当孩子成绩好的时候,孩子可以通宵玩手机,家长不作任何干涉;当孩子成绩不好的时候,家长对孩子横眉冷对,各种贬低和指责。家长的这种态度可能暂时会让孩

子努力学习,但是久而久之就会影响孩子学习的正常心态和情绪,让其产生厌学心理。

“如今,电子产品已成为人们获取知识的重要途径。家长不必完全否定电子产品,而应引导孩子有计划地使用,既不能放任不管,也不必谈之色变。”王桂霞说,家长要与孩子共同制订使用电子产品的计划,明确使用时间、目的和场合,并为其选择合适的观看内容,让孩子在享受科技便利的同时,学会合理使用,减少对电子产品的依赖。需要强调的是,家长要以身作则,合理使用电子产品。

家长正确看待孩子的“成”与“败”,让孩子与情绪和平共处

新学期伊始,新生需“调心”,老生要“收心”。对于即将参加中考和高考的学生而言,这半年无疑是冲刺的关键阶段,部分学生可能会因紧张而感到焦躁不安,也会产生“不想上学”的逃避心理。

王桂霞建议,有情绪起伏是人们面对压力时产生的正常心理,家长一定要用平常心去看,要给予孩子充分的支持、理解和关爱。

家长要正确对待孩子考试的“成”与“败”,考得好时,引导孩子向自身的努力和学习的的方式进行归因;考得不好时,要鼓励孩子,让孩子在学习方法和方向上作调整,再进行下一次的尝试。

让孩子尝试与情绪和平共处。告诉他们当感到有不舒服的感受时,要接纳这些感受与情绪,既不要抗拒也不要逃避,当负面情绪被识别并接纳之后,其对内心的伤害也就减弱了。

家长要与孩子建立亲密又有间的关系,为他们提供良好的学习环境,关注其变化的同时,也要给他们足够的个人空间。

保护视力 送您这份“锦囊”

□潍坊日报社全媒体记者 赵春晖

紧张充实的新学期已经开始,科学防控近视非常重要。在日常生活和学习当中,该如何通过正确的行为习惯来预防近视?记者整理了一份近视防控要点。

良好的视觉环境对于保护视力、预防近视非常重要。学生白天在家里看书写字时,尽量使用自然光线,如白天室内自然光线不足,可优先使用房间顶灯照明,如光线仍有不足,可使用台灯辅助照明。需要注意,台灯对于保护学生的视力很重要,应该选择通过国家强制性产品认证(即CCC认证)的产品,且放置在写字手对侧前方(习惯使用右手写字的学生,台灯应置于左前方;习惯使用左手写字则相反)。另外,晚上看书、写字时,要同时使用顶灯和台灯。晚上看电视、玩电脑时要开房间顶灯,尽量避免在黑暗的环境中接触电子产品。

引导学生合理使用电子产品。进行网络学习时,尽量选择电视、台式电脑等大尺寸屏幕、分辨率高的电子产品,同时要保持适宜的观看距离,严格控制视屏时间。

保持正确的读写姿势。家长要根据学生生长发育情况,定期调整桌椅高度。帮助学生养成正确的读写姿势。

鼓励并积极参与孩子的课外活动,周末及节假日多带孩子进行户外活动,减少久坐和视屏时间。

调整作息保障睡眠。小学生每日睡眠不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时,保持上学日和周末作息基本一致。

平衡膳食,三餐定时定量。家长要保障孩子合理的饮食结构,让他们每天吃足种类和份量的蔬菜、水果等,足量饮水。

及时科学矫正近视。孩子如出现需要坐到教室前排才能看清黑板、看电视时凑近屏幕、经常头痛或揉眼睛等情况时,家长要带孩子到正规医疗机构检查,遵从医嘱进行科学干预和近视矫治。