



远离“开学综合征” 心理老师来支招

“新学期的钟声已经敲响，对于许多学生和家长而言，这不仅是一个新的开始，更是一场从悠闲假期到紧张学习生活的“心理跨越”。在这个过程中，不少孩子会遭遇所谓的“开学综合征”，表现出种种不适应症状。近日，记者采访了国家三级心理咨询师、家庭教育指导师，潍坊天立学校心理健康教育老师孙晓晨，听她解析“开学综合征”的成因、表现及应对策略，为家长们提供了一份科学而实用的指南。



□潍坊日报社全媒体记者 何赛

1 什么是“开学综合征”

从假期快结束到开学初的这段时间，很多孩子会出现情绪不稳定、紧张、逃避学习、拖延完成作业等表现，有人把这种现象总结为“开学综合征”。孙晓晨介绍，“开学综合征”并不是医学诊断的病症，但确实有很多孩子在刚开学那段时间容易表现出各种问题。“开学综合征”俗称“开学恐惧症”，指学生在假期后开学前出现的一种因不适应新学期学习生活而表现出的生理和心理反应。

“开学综合征”在生理上多表现为失眠、嗜睡、头晕、恶心、腹痛、疲倦、食欲不振等；在心理上则多表现为厌学、焦虑、拖延完成作业、情绪低落、记忆力减退、理解力下降等。

孙晓晨表示，如果孩子表现出类似的问题，那么，家长的焦虑情绪大概也不能幸免。家长的担忧不仅影响了自身的心情，无形中也加重了孩子的心理负担。她解释，其实“开学综合征”这种不适应状态在中小學生中普遍存在，家长无需过度紧张。随着新学期的深入，通过积极地引导和调节，孩子们通常会逐渐适应并恢复正常的学习生活。

2 营造积极氛围,树立正面心态基石

面对新学期，孙晓晨特别强调了家长情绪调整的重要性。家长作为孩子的第一任教师，应当首先保持积极乐观的心态，用积极的能量感染孩子，营造积极氛围，树立正面心态基石。

同时，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。首先，家长可以通过日常的对话和交流，巧妙地与孩子传递开学的正面信息，比如，强调开学既是学习知识的再次起航，又是友情和师生情谊的重启时刻。其次，家长和孩子分享校园生活中的美好片段，如趣味课堂、朋友间的欢笑瞬间等，激发孩子对校园生活的向往和期待。同时，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，让孩子以更加饱满的热情和信心迎接新学期。

3 精准设定目标,点燃学习热情之火

为了有效缓解开学时的迷茫与焦虑，孙晓晨建议家长与孩子共同参与目标设定的过程。这不仅是一次对未来的规划，更是一次心灵的沟通。家长可以先引导孩子客观分析上学期的得失，共同寻找成长的空间和努力的方向；设定目标时，要确保目标既具体可行又具有一定的挑战性，既能让孩子看到实现目标的路径，又能激发他们的奋斗精神。同时，家长应成为孩子成长路上的坚实后盾，及时关注孩子的进步，用肯定和鼓励的话语为他们加油打气，让孩子在达成每一个小目标的过程中体验到成功的喜悦，从而不断增强学习的内驱力。

孙晓晨表示，作为家长也不妨制订自己的家庭计划和学习计划，比如，可以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，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“不是我一个人在学习，我并不孤独”。

4 强化社交纽带,构筑心理安全网

良好的社交关系是孩子心理健康的坚固基石，更是他们成长道路上不可或缺的宝贵财富。在孩子的成长过程中，学会与他人建立和谐、积极的人际关系，不仅能够促进他们的情感发展，还能在学业上形成互助互进的良好氛围，为未来的社会适应能力打下坚实的基础。因此，孙晓晨建议家长在新学期伊始应给予孩子社交互动的高度重视，共同努力构建一张既坚实又温馨的社交网络。

对于已经熟悉校园生活的老生而言，家长可以扮演引导者的角色，鼓励孩子主动通过社交媒体、电话或是面对面的方式联系旧友，分享假期的趣事与收获，同时共同规划新学期的集体活动，在共同的目标和兴趣中培养他们的团队合作精神和责任感。家长还可以适时地参与进来，为孩子们的活动提供必要的支持和建议，让这份友谊在家长的见证下更加深厚。

而对于初来乍到的新生或转校生来说，面对全新的环境和人群，他们可能会感到陌生、不安甚至孤独。此时，家长的细心关怀和积极引导就显得尤为重要。家长可以首先与孩子一起了解新学校的文化、规章制度以及班级构成，帮助孩子建立对新环境的初步认知，还可以主动向孩子介绍一些可能的朋友或学习伙伴，通过家长的帮助，让孩子可以更容易地找到共同话题，建立起初步的友谊。

此外，为了帮助孩子更快地融入新集体，家长还可以提前规划一些适应性的社交活动，如参加学校的迎新活动、加入兴趣社团或是组织一次家庭间的聚会等。这些活动不仅能让孩子们在轻松愉快的氛围中结识新朋友，还能让他们感受到来自集体的温暖和接纳。

更重要的是，家长应成为孩子情绪管理的导师，教会他们如何有效地表达自己的感受和需求，如何在冲突中保持冷静和理智，以及如何在面对挫折时调整心态、积极应对。通过日常的交流和示范，家长可以让孩子明白，沟通是解决问题的关键，而乐观向上的心态则是战胜一切困难的力量源泉。当孩子们掌握了这些技能后，他们就能在新的学期里更加自信、从容地应对各种变化和挑战，与同学们共同书写属于他们的精彩篇章。

孩子房间总是乱糟糟 做“懒爸妈”会更好吗

问：邻居家孩子自理能力很强，7岁的孩子已经能自己收拾玩具、收拾书包、洗碗洗衣服。而我家孩子的房间总是乱糟糟的，每天都要我给孩子收拾。有人说，“过于勤奋”的“包办”教育可能不好，做个“懒爸妈”反而更好，是这样吗？

答：7岁的孩子往往对新鲜事物充满好奇，相比之下，劳动可能显得单调乏味，难以激发他们的兴趣和热情，这是孩子的天性。家长也不要过于担忧。

不过，从心理发展的角度来看，“过于勤奋”的“包办”教育在某些情况下可能不利于孩子的成长，而适度地“放手”，做一个“懒爸妈”，反而更能促进孩子的心理发展和独立性。在安全范围内给予孩子适当的自主权，让他们有机会实践自我照顾，鼓励孩子承担适当的责任。孩子的自理能力是自信心和责任感的重要基石。当孩子完成任务时，家长及时给予正面的肯定和赞美，让他感受到自己的价值和能力。即使孩子遇到困难，给他们提供必要的支持和指导，帮助他们学会自己思考和解决问题。其次，作为家长，要以身作则，展示出自信和责任心行为，为孩子树立一个积极的榜样。

问：8岁的女儿一到商场就什么都想收入囊中，不给买就要赖发脾气，这让我很是头疼。怎样才能既让孩子开心，又能很好地抵制住当下即时满足的诱惑呢？

答：面对这种情况，可以尝试采用以下几种方法：

第一，提前设定购物预算。在前往商场之前，与孩子共同制订一个购物预算，并让孩子明白预算的含义，超出预算就坚决不买。

第二，引导孩子做出选择。当孩子面对众多商品时，可以让他们自己做出选择，比如只能选择一件或者两件商品。让孩子学会取舍，并逐渐理解到不能拥有所有的东西。

第三，培养孩子的理财意识。可以让孩子自己管理一部分零花钱，让他们学会如何合理分配和使用自己的钱。

第四，鼓励孩子通过努力去获得。比如完成家务、学习任务等来获得积分，用积分换取想要的物品，让孩子逐渐知道要通过努力获得自己想要的东西。在这个过程中，还可以教育孩子延迟满足。比如在孩子提出购买指定商品时，可以和孩子共同协商，若能达成某一个目标后，就可以由父母购买作为奖励，如果当下就买那就必须用自己的零花钱或者积分来支付，以此让孩子逐渐学会抵制即时满足的诱惑。

据《钱江晚报》

