



开学一个多月 “开学综合征”消停没

■ 施道明 孟凡超

开学已经一个多月了,离开舒适温暖的家、“放飞自我”的生活环境,孩子们的状态如何?是充满期待还是闷闷不乐,抑或充满抗拒?有的孩子出现身体不适、疲劳、失眠、头疼、胃痛……可不要简单地认为这是换季闹病,我们把一些孩子在开学之后出现的一系列身心症状俗称为“开学综合征”。

“开学”是怎么勾起“综合征”的

一般来说,“开学综合征”指的是从长期休假状态转入开学状态时导致的对难以适应学校生活产生的焦虑和恐惧、学习适应不良、人际交往困难、升学压力等不良情绪和行为的唤醒。它的主要症状是情绪低落、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等,有的还伴有头痛、胃痛等躯体不适症状。那为什么会“开学综合征”呢?

后疫情时代的潜在影响。2020

年初暴发的新冠肺炎疫情虽然目前在国内已经得到有效控制,但对全民所产生的心理影响仍在持续,尤其是心理承受能力相对薄弱的大中小学生。对疫情的担忧、恐惧、焦虑,对身心症状的过度反应会在孩子身上有不同程度的表现。

学习适应的困难所致。假期的生活是散漫的、相对自由和轻松的,而步入学校后,面对新的课程内容,新的学习生活节奏,不同的孩子适应的能力和也会不同,一部分孩子会出现适应上的困难。

对电子产品依赖产生的“戒断反应”。孩子在校不允许带手机,一旦放假,就会疯狂地沉迷于手机、电脑等电子产品中,玩游戏、看剧、看小说、交友聊天等。历经两个月的“放纵”之后,重新回到学校,脱离手机、电脑等电子产品,孩子们可能会因为缺乏持续的外部刺激而感到无趣,出现上课注意力不集中、学习积极性不高、情绪低落等情况,有的孩子甚至会产生厌学情绪。

处于特殊求学阶段的压力所致。孩子们在每个阶段都会面临不同的压力。中小学生会面临小升初、中考、高考等学业压力,大学生则会面临升学或毕业找工作的压力。在这些特殊的阶段,学生们可能会因为过大的心理压力产生紧张、焦虑等心理反应,严重的甚至会出现适应障碍。

激发原动力 对抗“综合征”

孩子们要如何去应对“开学综合征”呢?以下这些建议可能会有帮助:

调整作息,早睡早起,养成良好的生活习惯。最好的方法是给自己定个时间计划表,在整天的计划上按上课的时间加入学习的任务、运动时间、读书时间等。这样会更快地帮助你进入上学的作息。

改善学习方法。课前预习,上课集中注意力听讲,课后进行必要的整理,积极思考,善于提问。

注意情绪调节。刚开学的孩子们,或许会因为假期作业没有做完怕受到批评而担心,或许因为即将进入到一个新的学校或者班级而感到焦虑,抑或自己本来在学校就有不好的经历或者情绪问题基础,再次回归到学校而感到害怕等,此时要知道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。调整好心态,试着给自己一些积极的心理暗示,告诉自己“我相信自己,我可以很好地应对现在遇到的困难”。也可以主动与他人交流,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。

同时也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。如果出现了你和你的家人都解

决不了的心理或精神问题,要记得求助专业人员。

让孩子上学更顺当 家长先“稳住”

调整“开学综合征”需要孩子自己、家长共同努力。身为家长,要积极引导孩子制订学期目标和计划。目标一定要切实可行才能起到激励的作用,否则不仅不会起作用,反而给孩子增加更大的心理压力;与孩子进行有效的沟通。当孩子向家长进行倾诉时,家长应坐下来与孩子进行耐心的沟通,允许孩子表达出内心的情绪和压力,对孩子表达倾听和理解。如果家长采用责备、命令、说教的方式与孩子进行沟通,孩子接收到的也更多是家长不接纳的信号,可能还会引发亲子冲突,甚至导致孩子出现极端行为;保持自身良好的情绪,避免将焦虑传递给孩子。在与孩子沟通时,家长首先要控制好自身的情绪,同时家长也要有意识地对自己的情绪有所觉察,避免将焦虑传递给孩子。



培养孩子受挫力 家长要先学会放手

■ 武文娟

保护孩子是父母的一种本能,在生活中很多家长都不愿让孩子受一点点伤害,悉心呵护孩子,帮助孩子解决成长路上的一切障碍。殊不知,家长的过度保护、家长的各种不放心和舍不得,会让孩子失去培养抗挫力的机会,会给孩子传递出一种信息,那就是你认为他不行。这不仅会阻碍孩子的发展,也会打击孩子的自信心。因此,家长要懂得放手,要相信孩子有应对问题的能力。孩子进入小学阶段之后,各种能力都有所提升,能够自己生活,能克服学习上的困难,能解决同学之间的矛盾。因此,我们不要过多干涉,过度保护。

同时,家长要给孩子应对挫折的机会,给孩子一些犯错误的机会。只有经历了挫折,他们才能在挫折中找到力量,才能变得更加坚强和勇敢。当孩子遭遇挫折时,家长要引导孩子正确认识挫折,必要时及时介入和引导,要让他们明白,在成长中挫折是磨刀石,是考验。在此基础上,家长一定要积极关注孩子的状态,如

果孩子长期摆脱不了某件事情的失败,就很容易产生无力感,形成习得性无助,从而丧失了解决问题的信心。因此,家长要及时介入,及时关注失败对孩子的影响。

除此之外,家长还要及时关注和疏导孩子的沮丧情绪。家长要看到孩子沮丧背后的需求,了解孩子的困难在哪里,然后找到一个可行的办法,帮助他们克服困难。比如,孩子考试考砸了,家长可以帮助孩子发泄自己的情绪,听一听他们心底的声音,进一步与孩子探讨和分析试卷,找到失分的原因和提高成绩的办法。

父母是孩子成长路上的重要他人,对孩子有着重要影响。父母无条件的爱,是孩子抗挫力的伊始,能给孩子最坚定的安全感。父母要给孩子合理的期待,过高的期待会让他长期处在一个无助的状态。父母也要树立榜样,积极的心态,对生活的热爱,都会无形中传递给孩子。孩子在这种环境下,自然会懂得以积极乐观心态面对挫折,永远对生活怀有希望。



从1999年起,复旦大学研究团队一直扎根在宁夏回族自治区西海固的乡镇中学,200余名研究生先后来此支

教。从最早一批“70后”到现在的“95后”,研究团队的接力棒从未中断。

新华社发(受访者供图)