

# 利用“黄金一周”助孩子适应新学期

和被窝难舍难分,和电脑藕断丝连,和电视依依不舍,和手机形影不离……美好的假期总是过得飞快,转眼迎来新学期。从“假期模式”切换到“开学模式”,不仅需要调整作息,更需要心理上的“缓冲期”。抓紧刚开学的这“黄金一周”,让孩子从“放松”的假期生活过渡到“紧张”的学习节奏中,家长要掌握主动权,帮助孩子更好适应新学期。

## 成因剖析

### “开学综合征”是怎么来的?

新学期已至,许多孩子却陷入了“开学综合征”的困扰。你家孩子是否也出现如下表现,情绪低落,兴致不高,一提到学习就坐不住,身上哪哪都不舒服……初一的小可因寒假熬夜打游戏,作业未完成,面对开学考试心慌意乱;五年级的轩轩因同学嘲笑自己胖,对回校充满抵触;初三的小雨在冲刺阶段压力过大,为开学后的日子失眠发愁。这些并非个例,“开学综合征”正影响着众多学子。在幼儿园和低年级孩子身上,“开学综合征”表现得更为明显。

“开学综合征”症状多样,心理上的表现有情绪低落、心慌意乱、厌学、焦虑等;身体上则可能出现头痛、胃痛、食欲不振等躯体不适,且这些症状并非由身体疾病引发。追根溯源,“开学综合征”主要源于以下几个方面:

**作息紊乱**假期里孩子们作息随意,晚睡晚起成习惯,开学后却要早起,生物钟难以快速调整,导致整天无精打采、疲惫不堪。

**学业压力**新学期有新的学习任务和挑战,孩子担心作业完成不了、成绩不理想,这些担忧易引发焦虑情绪,甚至抵触上学。

**环境适应困难**学校规则、纪律和家庭的自由环境差异大,开学后孩子重新适应学校环境的过程中,容易感到不自在、压力大。

**家庭因素**家庭环境以及家长的态度、期望对孩子情绪影响很大。有些家长要求过严或期望过高,无形中给孩子增添不少压力。

**过往经历**如果孩子在学校有过不愉快的经历,可能会对上学产生恐惧和抵触心理。

《中国青少年心理健康报告》显示,超60%的学生在假期结束时感到焦虑。13岁初一学生小亮,假期沉迷电视和手机,临近开学,作业未完成,对学习极度烦躁,甚至产生厌学情绪。

复旦大学附属儿科医院精神心理科主任孙锦华指出,开学后的一到两周是心理科门诊高峰期,根源在于孩子生活节奏的突然改变。有的孩子开学前会出现胸闷、胸痛、头晕等症状,还有孩子只要家长一提开学,就浑身不舒服。此外,由于学生个体差异和适应能力不同,心理素质差、适应能力弱的孩子,更难承受开学带来的压力。

虽说“开学综合征”一般会持续一段时间,影响正常学习和生活,但在学校老师、家长的积极引导以及学生自主调节下,多数同学的症状会逐渐消失,不会对健康造成大的影响。不过,若症状严重或持续存在,可能导致孩子无法完成学业,甚至发展成躯体形式障碍、适应障碍、长期焦虑等问题,此时就必须寻求专业医师的帮助。

面对孩子的“开学综合征”,家长千万不能一味批评指责,认为孩子在装病,给予家庭的支持和理解,才能有效减轻孩子的开学压力。一旦发现孩子状态不对,一定要及时干预,帮助孩子顺利度过开学这个关键时期,以良好的状态迎接新学期的挑战。



## 家长指南

### “收心”有方 开学不慌

如果孩子出现抵触上学的情绪或生理表现,家长该怎么办?专家表示,此时家长要学会解读孩子心理行为背后的“密码”。准备一周左右的“过渡期”,按照学校作息,适当增加一些学习任务,同时也安排一些文娱活动等。在此过程中,让孩子从比较闲散的状态进入到稍微紧张的状态,再逐渐过渡到上学的节奏。

#### 调整作息回归正常

开学后,很多孩子会出现“时间差”,上学时起不来,睡觉时不愿睡。假期混乱的作息会影响开学后的状态,导致孩子上课时精神萎靡不振、打瞌睡。家长要督促孩子提前几天开启“上学生物钟”,每天比前一天早睡及早起15分钟;也可以通过设定“家庭晨间仪式”,7时30分全家一起做早餐,8时开启晨读时光等,帮助孩子找回规律的作息。

#### 收拾房间备齐文具

学习需要仪式感,一张干净的书桌,一个准备齐全的文具盒,一个整洁明亮的房间,更能让孩子保持专注并感到快乐。家长可以教孩子收拾房间。比如书、衣物等不乱扔,被子要叠好,玩具要收好;桌上少放杂物,只放课本、作业本和文具盒等学习用具。还可以带孩子逛逛书店和文具店,准备好需要的书籍和文具等,为孩子营造要开学的氛围。

#### 制定计划明确目标

开学过渡期,孩子从放假的无序进

入开学的有序,容易陷入迷茫焦虑。这时候,孩子需要一份新学期计划,规划好开学后怎么学习,该往哪个方向努力。做计划、定目标,可以帮助孩子明确方向,更好地进入学习状态。

#### 加强锻炼适量娱乐

每天带孩子出去走一走,跑跑步、打打球,呼吸新鲜的空气,让孩子元气满满迎接新学期。同时,限制孩子玩手机、看电视的时间,避免孩子沉迷网络,可以让孩子多阅读,通过阅读沉静下来。

#### 理解情绪积极引导

假期中,大部分孩子生活不像上学时那样紧张而有序,一些孩子会出现情绪低落、心慌意乱等问题。这种“开学焦虑症”会持续一段时间,但这种状态是暂时的,通过调整是可以改变的,家长要接纳孩子的情绪,少责备、多理解。

当孩子出现焦虑、烦躁时,可以让孩子试试这些方法:呼吸法,想象肚子是气球,吸气数4秒鼓起,呼气数6秒放松;涂鸦法,用彩笔把烦恼画成滑稽的怪兽,然后“封印”在纸盒里;好友热线,和同学通话,互相分享开学的感受。

切忌急刹车式管教,不要突然没收所有电子产品,禁止孩子外出玩耍,这样会加剧孩子的逆反心理,应循序渐进,和孩子提前做好约定。避免灾难化表达,“你再这样开学肯定垫底!”这类话语会打击孩子的自信心。不要过度包办代替,如帮孩子整理书包、制定精确到分的计划表等,这样反而让孩子失去了自主成长的机会。



上课容易犯困,无法集中注意力学习,跟不上老师的教学进度,便会影响孩子接下来的学习状态。开学后有些孩子一上课就想睡觉,原因有两个方面——

#### 个人因素

- 睡眠质量不佳。
- 身体原因:例如部分学生因为鼻炎而脑缺氧导致总是犯困。
- 饮食原因:专家指出淀粉能促进睡眠。所以早餐午餐可以多摄取蛋白质,少吃饭、面条、土豆等淀粉质丰富的东西。一定的饥饿感也能使人保持清醒。

#### 客观因素

- 噪音:例如风扇旋转发出的低频声或者暖气管道潺潺的水声,都有催眠的效果。
- 日光灯的频率:频率太低会让人有闪烁感,也会导致人感觉疲劳。
- 老师说话的语调:缓慢柔和的语气同样有催眠的效果。
- 空气不流通:如果室内没有新鲜空气大脑也会习惯性进入休眠状态。

当学生精神振奋的时候,不仅神清气爽,就连学习效率也会大大提高。小编帮大家总结了一些“斗困大法”。以下十个防止犯困的小妙招,容易上课犯困的同学一起来试试吧!

**每天运动**:哪怕再忙,也要坚持锻炼,篮球、足球、羽毛球、乒乓球、跑步、跳绳等等。运动能让人精力充沛,也能让人的思维和反应都变得更灵敏。

**起床后锻炼5分钟**:这样做不仅为身体充电,而且能加倍燃烧卡路里。很多人误认为晨练必须5点钟爬起来跑上几公里,其实是不必要,也不太现实。你只需花5分钟,做做俯卧撑和跳跃运动,使心率加快,就能达到理想的效果;要么对着镜子冲拳100下,感受那种能量积蓄的过程。

**讲究吃早餐**:美国有研究发现,不吃早餐的人身体重比(BMI)偏高,也就是体重超标,还爱犯困,做事无精打采;讲究吃早餐的人则精力充沛得多,身形也相对匀称。

**养成喝水习惯**:处于缺水状态的你,会时常感觉疲惫。清早起来先喝一杯水,课间休息时间也要适当补充水分,做一下内清洁,也为五脏六腑加些“润滑剂”。

**坐有坐相**:学生每天在教室一坐就是七八个小时,如果不能保持正确的姿势,反而会感觉更疲劳。不管是站着还是坐着,应当收腹立腰,放松双肩,脖子有稍稍伸展的感觉。

**学习张弛结合**:下课休息时可以稍事休息,如出教室逛逛,出去上个厕所等等。

**多和乐观的朋友聊天**:乐观、精力旺的朋友或同学人见人爱,他们积极的情绪总能感染周围的人。课间休息时,可以多和同学们聊聊天。

**补铁**:如果你体内铁的储存太低,身体就不能制造血液中运载氧气的血红蛋白,人就容易觉得累。最好的补铁办法是通过饮食,采用食物疗法:含铁质丰富的食物如动物肝脏、肾脏;其次是瘦肉、蛋黄、鸡、鱼、虾和豆类。

**芳香疗法**:可以放些香料在身边,尤其是迷迭香、薄荷和姜,这些香料可以提神醒脑,增强记忆力,并且能治疗头痛偏头痛。

**和阳光玩游戏**:晒太阳能提高大脑血清素的含量,改善心情,为身体充电。课间休息的时候可以约上小伙伴到操场晒晒太阳。



## 易感人群 这些孩子容易得“开学综合征”

“开学综合征”也有“易感人群”。家庭是孩子成长的重要环境,父母的态度、教育方式以及家庭氛围都对孩子的情绪、行为和适应能力产生深远影响。以下特点家庭的孩子,可能会更容易得“开学综合征”。

**【缺乏、孤立型】**如果孩子在家中缺乏与外界的互动、家长不鼓励或不支持孩子的社交,孩子可能在开学时因社交能力不足而感到孤立和不安,担心无法融入新环境或与同龄人建立关系。而内向或敏感的孩子可能在开学时感到压力,担心自己无法融入新的社交圈子,或者无法适应新的学习要求。

**【过度保护型】**家长未能在日常生活中培养孩子的独立性和自理能力,一直给予过多的照顾和帮助。而开学意味着与家长的分离,特别是对于过度保护家庭里的孩子来说,他们可能缺乏应对新环境的能力,这种分离可

能引发焦虑,表现出强烈的依赖性和不愿上学的情绪,之后也很难适应学校生活的变化。

**【不稳定型】**孩子的成长,需要稳定、安全的环境支持。有的孩子可能在开学前经历了家庭或生活上的重大变化,如搬家、父母离婚或家庭成员的健康问题等。生活的巨大变动会让孩子感到不安和失控,而开学带来的新的变化可能会进一步加剧这种不安感,使得他们更容易出现开学综合征。

**【有心理/精神病史的家庭】**家长如果有心理/精神疾病史,家庭氛围紧张,家长经常出现情绪波动,孩子在这样环境中容易感受到不安。尤其对于有注意力缺陷多动障碍(ADHD)病史的家庭来说,ADHD具有较高的遗传率,患有ADHD或焦虑症的孩子,开学时的环境变化可能会加剧他们的症状,通常在情绪调节、行为控制或注意力集中方面有困难,容易表现出多动、



冲动或过度担忧的行为。这使他们感到更加不安、焦虑,甚至影响到他们的学业和社交。

**【高压型】**孩子可能会因为家长的期望感到压力,担心自己无法达到

家长的要求,尤其是在开学面对新的学科和任务时,这种压力会变得更加显著。这些孩子的家长对其学业成绩有较高的期望,通常对他们提出较高的学习要求。