

九月开学季

如何应对孩子的“开学综合征”

随着新学期的开始,开学综合征又开始困扰中小學生。精力不集中、害怕上学、感冒发烧等现象频频发生。这是由于相对放假期间,学生们的生活习惯有了较大的变化,他们当中的很多人基本上天天呆在家里,不是打电脑,就是看电视,还有睡大觉。由于缺乏锻炼,体质反倒差了,导致免疫力下降。还有个原因就是,现在的孩子,由于学习竞争激烈,普遍存在着精神压力大的现象,刚开学,心理就开始紧张,也会出现免疫力下降情况。但只要对“征”下药,开学综合征很快就会消除。

症状 1:迟到,精力不集中

不少中小学老师反映,刚开学的几天课尤其难上,学生迟到现象较多,并且注意力不集中,有的学生甚至打瞌睡,课堂的气氛难以调动。有的学生虽身处课堂,但心思却还停留在假期的休闲活动中,对学习没兴趣。

●点评:这是开学综合征最常见的

症状,学生们结束了假期自由的生活,突然回到课堂上,心理上会有一个调适的过程,尤其是心理素质差的学生。假期大多数学生都是睡到九、十点钟才起床,开学后六、七点钟甚至更早就要起床,生物钟被打乱,造成上课时精力不济、哈欠连天。

●支招:家长和老师要平静对待,尽快帮助孩子建立规律的作息时间,督促他们按时睡觉、起床,不睡懒觉,一周左右这生物钟自然就准了。学生的自我调节也非常重要,比如对假期做个小结,与同学分享假期的趣事,预习新的课程。

症状 2:害怕上学

这常见于幼儿园的小朋友。许多孩子家长说孩子在上学前几天变得脾气很坏,谁都不能提幼儿园,一提就不吃饭,又摔东西又哭闹,有的孩子一走到幼儿园门口就大哭大叫,死活不进大门。有的甚至是上街时路过幼儿园,都表现得很紧张。

●点评:这是幼儿园较常见的分离焦虑现象,多发生在一些自理能力较弱、

性格较内向的幼儿身上。暑假期间,孩子每天与父母、亲人朝夕相处,有着强烈的依恋情感,一旦要去幼儿园,情感上缺少了依恋和安全感,于是焦虑就来了。此外,幼儿园是一个大集体,孩子不能像在家里那样有求必应,一些学习和生活能力比较弱的孩子可能得不到老师的奖励,这也是孩子对幼儿园排斥的原因之一。

●支招:锻炼孩子习惯离开家长,尽可能减少孩子的依恋心理,训练自立能力,如自己吃饭、自己上厕所等,以便更好地适应集体生活。鼓励孩子与人交往,多带孩子到社区和其他小朋友玩耍,培养孩子的合群性。其次与老师协商,在孩子有了小进步、小优点时及时表扬他,增强孩子的自信心,进而增加其对集体生活的热爱。

症状 3:自卑、孤独

这是很多高中、大学新生最容易产生的心理“小疙瘩”。大学生被誉为天之骄子,是国家未来的希望和栋梁之才。可新生一旦迈入大学校园,发现原来自己是那么平庸、不起眼。有的原来是学生干部,现在新班里却没有职务,觉得很失落和自卑。同学彼此不认识,老同学分开了,面对新面孔、新环境、新老师,感到孤独和寂寞,变得少言寡语。

●点评:这是高中、大学新生综合征的表现。考上大学的新生原来的学校里都是学校的尖子,在校有老师宠着,在家被父母呵护着,心理上难免有优越感。进了大学之后发现自己非常普通,由此产生强烈的失落感。从过去以自我为中心到学校集体生活,尤其要面对同寝室同学之间情趣爱好、饮食习惯、家境状况、作息习惯等方面的差异,感到无所适

从,同学之间关系处理不好,往往导致自我孤立。

●支招:可用参加社会实践活动、去图书馆等方式来充实自己的生活,及早树立新目标。平时注意克制自己,学会容忍和接纳别人,加强相互沟通和交流,增强适应环境的能力。学校应充分重视新生的适应性问题,积极开展多种形式的学生活动和心理健康教育。

症状 4:免疫力下降

每次开学都有一些学生感觉上体育课吃不消,甚至在操场上举行开学升旗仪式都会有人晕倒,感冒发烧者更是多见。

●点评:假期里,学生的饮食、运动

都缺乏合理的安排。缺乏运动的学生,突然面对紧张的学习,可能产生疲倦、周身酸痛等症状。还有的学生假期忙于补课,或外出游玩儿,弄得身心疲惫不堪,导致免疫力下降。

●支招:首先要调整饮食,多吃一些蔬菜、水果和杂粮,适当摄取蛋白质类的食物,避免营养不良或营养过剩。其次要适当锻炼身体,让生理、心理尽快回归到正常的轨道上来。



张德波

国庆、中秋佳节 品 阳澄湖大闸蟹

万亩产地直销 品质值得信赖

专卖店地址: 人民西路62号(新星花园对面)
电话: 86020452 13812624793