

不知不觉,暑假已接近尾声,各中小学即将开学。调查显示,在开学前后两周时间内,学生和家长都容易出现“新学期恐慌症”,60%以上的中小学生在开学前后容易出现倦怠、嗜睡、精神不集中,严重的甚至会出现厌学的症状。如何帮孩子尽快收心、更好地适应新学期生活是眼下家长们关注的热点话题。

开学在即 如何帮孩子早收心

妈妈易患“新学期恐慌症”

每年临近开学,前去医院心理科咨询的家长和学生都会有所增加,其中妈妈们所占比例最大,不仅有中小学生的妈妈还有即将上幼儿园的宝宝们的妈妈。妈妈们担心孩子的人际交往、环境适应能力、新学期学习状况、毕业升学能否顺利等,这种种担忧造就了妈妈的“新学期恐慌症”。

前往咨询的低龄儿童妈妈大多是初进幼儿园孩子的家长,妈妈面对与孩子的初次分离心理上很不适应,她们担心宝宝不能适应幼儿园生活,害怕宝宝上了幼儿园会经常生病,有的妈妈甚至因此失眠、烦躁、头痛,以致无心工作。

对于中小学生的妈妈来说,“新学期恐慌症”的诱因是开学。现在大多数孩子的日常教育包括上学接送、课外班陪读、辅导功课等大部分由妈妈们负责,因此对于一些妈妈来说,孩子放假自己也放假,孩子开学自己也就开学了。经过一个暑假,这些妈妈们都很放松,即将和孩子一起迎来紧张的新学期而产生短暂的焦虑和恐慌是正常的。但如果长时间情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、失眠、头痛、胃痛,就需要进行心理疏导。通常工作繁忙、心理素质和适应能力较差、过度关注孩子成绩、过于追求完美的妈妈容易出现这种问题。

专家建议,新入园宝宝的妈妈要多和有经验

的朋友交流,要充分认识到进入幼儿园是孩子迈向社会的第一步,也是他们从稚嫩走向成熟、从脆弱走向坚强的必经之路,而孩子的适应力也往往超过妈妈的想象。同时要从正面给孩子讲述幼儿园的生活,这样宝宝入园后才能尽快适应,妈妈也能尽早度过“恐慌”期。妈妈们不要在孩子面前表现自己的不良情绪,否则自己的紧张焦虑和恐慌将影响孩子对新学期的向往。其次,要客观地认识自己的孩子,对孩子有恰当的期望。此外,这几天最好将注意力放在工作等孩子以外的事情上,也可以和孩子谈谈新学期的计划,多说些欣赏和鼓励的话,孩子有了信心,妈妈也会开心。

帮孩子早收心有技巧

家长:学会“五招”进行督促

一、心理上结束放假。让孩子“收心”最重要的是从心理上结束“假期”。假期结束返回学校,大多数孩子还是不大情愿,这时家长要和孩子做好沟通,多和孩子讨论学校的人和事,让孩子感觉到同学们的变化,使注意力从放假状态转移到学校等相关内容上,激发起孩子对学校生活的兴趣。

二、尽量满足孩子暑期里的心愿。孩子暑期里的许多心愿未得到满足,心理上就会萌生惦记和牵挂,无法全身心地投入到新学期的学习中。

三、不要给孩子太多的压力。开学前后是“开学综合征”的高发期,首先家长自己要克服紧张焦虑和恐惧情绪,应以乐观的态度跟孩子谈谈学校和新学期,要多关注孩子的心理变化,应多说些欣赏和鼓励的话,让孩子以充足的信心进入学习状态,不要一味地给孩子施加压力。家长可以和孩子共同制定新学期目标和计划,使孩子充分认识到假期即将结束。但要注意,不要制定超出孩子能力范围的过高目标。

四、找回学习状态。在开学前的时间里开始有计划地进行预习与复习,对以前的功课作一些

梳理,也可以适当地进行新学期功课的预习,一两周后就能达到一个较为理想的学习状态了。

五、调整作息时间。放假时,许多孩子的生活秩序被打乱,使得作息时间和生理节律都没有了规律而失去了平衡。比如,不分昼夜上网玩游戏造成睡眠不足;饮食不规律影响胃肠功能甚至会导致免疫力下降;还有一些学生奔走于各种补课班、培训班,虽然在放假,但没能得到充分的休息与调整。这种状况如果不改变,开学后的“生物钟”还在“放假”,迟到、上课瞌睡会成为常见现象。因此,在开学之前,家长可以提前帮孩子将作息时间进行调整。督促孩子按时睡觉,并且不要再任由孩子睡懒觉,帮孩子从假期“晚睡晚起”的作息习惯尽快调整到“早睡早起”模式,让生物钟尽快与开学后的作息时间保持一致。科学合理地安排孩子的日常膳食,并且在进餐时间上也要规律起来。尽量按照平时正常上学的时间起床、饮食、就寝,以免影响开学后的正常学习。

老师:循序渐进 宽容教导

不适当的教育不仅不会缓解新学期恐惧,反而会使学生把上学视为“不自由”、“被管制”,把上学当成负担,对上学缺乏兴趣。因此在开学之

初的课堂,学生若出现上课犯困、情绪低落、注意力不集中等问题。尤其是小学生,自控能力较差,还会表现出更多的“开学综合征”。这时,老师应采取宽容的态度对待学生,缓解学生心中的焦虑和烦躁。建议各科老师授课应循序渐进,不要一味地布置大量功课,考虑到学生的适应性,开学第一周的课程应该轻松简单,减缓讲授速度,减少学习内容,增加教学的趣味性和吸引力,给学生一个适应、过渡的时间段,逐步进入良性学习轨道。

学生:积极调节 自我约束

小学生的自控意识和能力较差,最容易产生“开学综合征”的表现。小学生要在老师和家长的指导下,早睡早起,以饱满的精神状态进入学校。多与同学交流暑假生活,将玩与学结合起来,让新学期充满新鲜感和趣味性。

中学生已经具备一定的自制力,在开学之初应进行自主调整,最有效的方法是多给自己积极的良性心理暗示,如“新学期已经开始了,我会在学校有更多的知心朋友,我会充满信心地迎接未来学习生活中快乐美好的每一天”,在这样的积极心理暗示下要求自己适度紧张起来,并确立切实可行的新目标,以饱满的精神迈进新学期。