

开学季

又是新学年:

4个方法让孩子快速适应新节奏!

“孩子终于开学啦,我高兴的像个二百斤的孩子!”
“快乐就是这么简单——只要孩子开学!”
“开学,孩子的孤单,爸妈的狂欢……”

俗话说得好,人类的悲欢并不相通,说到开学,爸妈是松了一口气,孩子们却明显没有那么高兴。

开学前,一位10岁小朋友上了微博热搜。

这位来自杭州的淘淘同学因为暑假作业没有写完,居然“毅然决然”地选择了离家出走。据孩子妈妈胡女士向记者解释,她上午给儿子打了电话,孩子说暑假作业都写完了,结果等中午回家,她才发现淘淘的暑假作业简直就是那首抖音神曲——空空如也,气得她火冒三丈,把儿子训了一顿。

这一训,就把孩子训得离家出走了。所幸,在警察叔叔的协助下,胡女士把儿子找了回来。

表面上看起来,这不过就是个不完成作业还闹离家出走的熊孩子,实质上,孩子当时的心里可能比我们想象的要焦虑、着急得多。

千万别觉得孩子只是在闹脾气,这很有可能是孩子的“开学焦虑症”的一种表现……

开学焦虑症:

情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气……

从上世纪60年代起,英国心理学家就在研究这些现象,而他们调查的大量案例表明“开学焦虑症”的确存在。

美国的心理学家在近年来问卷调查中也发现,大部分孩子都会或多或少地在假期末尾感到紧张和焦虑。

这其中5%到28%的人反应得比较严重,他们会有不同程度的拒绝合作、闷闷不乐、乱发脾气、损坏器具或失眠等症状。有的低年级孩子还会出现语言障碍或行为退步,比如含手指、爱哭等。

这样的焦虑状况有时会一直持续到开学后很长时间。

美国内华达大学心理学教授克里斯多夫·吉尔尼指出:“出现焦虑症状并不罕见,但是它对儿童的伤害是不可低估的。有焦虑症状的孩子会因为感觉不到饥饿和其他身体需求,造成短期营养不良和健康危

机,而如果忽略对他们的帮助,不仅眼前的困境难以解决,还有可能给未来的成长和生活留下更大的隐患。”

开学恐惧症的主要症状往往有情绪低落、心慌意乱、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,严重时,有的孩子还有头痛、胃痛等躯体不适症状。这些并不简简单单是孩子逃避开学的理由,也不是“学渣”们的矫情。

开学的消极情绪同样也会出现在“学霸”身上,因为他们往往自我加压过重。这种强烈而持久的焦虑,会抑制大脑皮层的高级心智活动,引起正常行为的瓦解,反而使学习效率降低。

不过,就像成年人也会有周一恐惧症跟假期综合症一样,通常孩子的开学焦虑是可以通过及时干预来有效缓解的。



把心收回来,迎接新学期

那么,我们该怎样帮助孩子摆脱开学焦虑,把心收回来,更好地迎接新学期呢?

1、调整生物钟。

要收心,先收“身”,把生物钟拨回开学节奏,身体作息状态“到位”是第一步。

这里可以举个反例,就是小S徐熙娣。

作为三个孩子的妈,小S也和广大普通家长们一样,要操心熊孩子们的暑假生活。翻看她往年的微博,暑假里,往往是带着孩子到处玩。

假期中,小S充分陪孩子玩耍放松的做法当然是没问题



的。

但是,这种疯玩的模式,在最后阶段就一定要停下了,要逐步帮助孩子重新适应有规律的生活,防止开学后的不适应。

而且,不仅要让孩子调整生物钟,做到作息时间上的规律;同时还要调整学习时间上的规律,让孩子多看看书,帮助他们逐步找回上课时的状态。

2、复盘暑假,查漏补缺。

从“疯狂假期”模式,立即切换到“静坐学习”模式,孩子肯定会感到不适应,此时,我们可以跟孩子一起“复盘”暑假生活,回顾一下这两个月来的收获和不足,把心慢慢收回来。

同时,像离家出走的淘淘一样,还有很多孩子对于开学感到焦虑的原因跟作业有关。

此时,就需要爸妈来帮孩子把把关。

物理学上有一个著名的思想实验——“薛定谔的猫”,即你不打开盒子,永远不知道盒

子里的猫是死是活。

或许薛定谔是检查孩子作业的时候找到的灵感:你不检查娃的作业,永远不知道等待你的是惊喜还是惊吓。

帮孩子把关,既是帮娃减轻焦虑,也是让我们自己减少焦虑和惊吓。

3、一起做开学准备。

女人们都知道,包治百病,这在心理学上被称为“零售疗法”,指的是人们通过购物来自我调节、释放压力、缓解负面情绪等的一种实现自我疗愈的方法。

在经济可承受范围内,给孩子买些新装备,能够给他们提供新鲜感,抵消对开学的抵触情绪。

物质上的准备要有,心理上的准备也不能少。

可以鼓励孩子联系老师同学,互相分享新鲜事、相互关心,做好迎接新的学习生活的

心理准备。

4、调整自己的心态和预期。

暑假操心完谁带娃,报什么班,接娃送娃检查作业,开学紧接着又要操心孩子能不能适应学习能不能跟得上——家长这工种,真的谁做谁焦虑。

难怪,有时候,孩子还没焦虑,家长自己的心态就先崩了。

对于这种焦虑,儿童心理科专家表示:“如今的家长与孩子学业捆绑之紧密前所未有,面对开学后的学业压力,家长会跟着紧张也在情理之中。只是家长应注意控制自己的焦虑情绪,否则这些负能量会进一步影响到孩子。像每天念叨就是错误的情绪宣泄,让原本不怎么紧张的孩子变得烦躁起

来,反而对上学这件事更加反感。”

孩子跟家长的情绪是会互相影响的,在避免自己陷入焦虑紧张状态的同时,积极引导孩子,保持自己的轻松愉悦,才能不给孩子造成心理压力。

小编说:说白了,还是该吃吃,该喝喝,遇事别往心里搁——最后,预祝各位学生小朋友、家长大朋友开学愉快,勇往直前!



心理课堂

心理咨询中心赵平平老师:

学生、家长从五个方面主动收心

新学期开启,对于学生来说,能否顺利通过开学过渡期最为关键,只有及时收心并排解开学前的焦虑,才能思想上不掉队、行动上不落伍、学业上不欠账,跟上新学期的新进程。因此,心理专家赵平平老师支招,从五个方面教学生、家长主动收心:

1、调节生物钟

开学前后,学生要按学校的作息

时间安排饮食起居,不要因为作业欠账而开夜车,影响生活规律的形成。

2、备齐学习用具

低年级学生可以在家长的陪同下准备学习和生活用品,高年级学生要自己将衣服、鞋帽等洗刷干净,做好开学前的各项准备。

3、转移注意力

开学后,学生要接受家长的意

见,主动克制自己,把注意力转移到学习上来,查一查哪些作业需要完善,哪些知识还模糊,及时请教同学和老师。

4、为孩子提供安静的“收心”环境

开学后,家长主动做到不喝大酒,不打麻将,不在家里组织娱乐活动,按时准备一日三餐,督促孩子按

时午睡,早睡早起,调节生物钟,适应开学后的“时差”变化。

5、与孩子进行感情交流

家长要与孩子一同进入学习状态,多鼓励沟通,给予积极的心理暗示,让他们对学校有所憧憬。此外,早晨起来跟孩子打打球、踢踢毽子、跑跑步也是一种有效的感情交流。

丹阳市未成年人成长指导中心 特约刊登
丹阳市心理救助与咨询中心

公益免费咨询
全程保密

心理咨询热线 86556662

地址:丹阳市青少年宫内