

情绪低落、胃口不好、烦躁焦虑、夜不能寐……

开学适应期怎样拥有满满正能量

开学季,不少家长的朋友圈里,孩子上学路上的路况、妈妈的爱心早餐等照片刷屏,并配上了满是焦虑感的文字。

记者采访发现,开学不仅给孩子们带来了焦虑,父母的焦虑也一点都不轻。那么,是哪些因素导致孩子和家长焦虑?如何为孩子情绪减压?



◆烦躁失眠 孩子家长齐焦虑

连日来,来到上海儿童医学中心儿保科门诊咨询学习、情绪问题的小病人不断增加,有的孩子情绪低落,胃口也不好,有时晚上睡觉还做噩梦,但检查身体又没发现什么疾病。

该中心发育行为儿科主任章依文医师介绍,开学前这类患儿不在少数。经历了一个宽松假期和无忧无虑的日子,一下子面临紧张的学校生活,鲜明的反差造成一些孩子对开学存在心理阴影,常常表现为情绪低落或烦躁,对平时有兴趣的事失去兴趣,胃口变差,对学习排斥。严重的甚至出现不明原因的发烧、呕吐,学习注意力不集中,难以完成作业、失眠等。

值得关注的是,不少家长对开学同样感到紧张。有的家长觉得,开学就意味着又要绷紧神经与孩子一起面对学习的挑战;有的家长特别害怕接到老师的电话,担心孩子调皮闯祸;有的家长为孩子在校生活中的各种不适应担心。

“老师,什么时候开家长会?”“我们要不要提前准备什么?”武汉市一位一年级刘姓家长进了班QQ群。她发现,包括自己在内的所有家长问得最多的就是:“老师,我们怎么办?”

“原以为就我一个人孩子上学感到紧张,没想到大家都有同感。”刘女士说。

“孩子开学了,我却病倒了。”王女士孩子在上海一所小学读四年级。她告诉记者,暑期结束,她不仅要忙千头万绪的工作,还要妥善安排孩子的起居,盯功课、协助完成学校布置的一些任务,更为孩子进入四年级后的学习成绩发愁、烦躁,夜不能寐,最后病倒了。

◆焦虑主因 环境、适应力、学业压力

记者在采访中发现,对孩子和家长来说,担心能否适应新的环境,能否应对学业压力,是形成焦虑的主要原因。

辽宁省心理咨询师协会常务理事胡宇峰说,“开学恐惧症”多发生在幼升小、小升初等高一个阶段的孩子和家长身上。如孩子从幼儿园进入小学,原来的作息时间表、同伴群体、饮食习惯都发生了变化,学校生活的节奏更快,要遵守的纪律更多。“这时候孩子肯定有畏惧心理,有的家长

甚至焦虑情况比孩子还要严重。”在学校门口,有接送孩子的家长不仅用手机跟拍不停,甚至爬到高处眺望教室。

随着孩子上学年级升高,特别是初高中学生、毕业班学生,沉重的学习任务及升学压力,都有可能加深学生和家长的焦虑感。

开学前后,一则微信在网络广泛流传:“又到开学季,不谈学习时,母慈子孝,连接带抱;一谈学习,鸡飞狗跳,鸣嗷嚎叫。前一秒如胶似漆,后一秒叮咛就

削!我们给孩子的爱,就像是一首歌的歌词,爱恨就在一瞬间。”在上海三甲医院工作的丁女士对记者说:“开学了,我和女儿的神经都‘吊起来’了。”

新学期分班、换教师、调座位,孩子的点滴变动,牵动着父母心。由于孩子分班的情况还没公布,这些家住武汉后湖的刘先生心里像猫抓一样:“为了进‘明星老师’的班级,我都做了大半年的功课了,这几天提心吊胆,焦虑得不行。”

◆专家建议 正确面对科学调节情绪

专家提醒,家长的焦虑、特别是对孩子学业的高期望值,往往会加深孩子对新学期的抵触和恐惧。家长要相信孩子的适应能力和学习能力,由假期到开学有一些不适应是正常现象。

“很多父母将自己的经历、梦想投射到孩子身上,特别紧张孩子的学业和各方面的表现,特别担心孩子日常安全、害怕孩子学坏。”胡宇峰说,家长要将孩子看作独立的个体,放手让孩子成长,是“陪伴”不是“决定”,是“保护”不是“包住”,家长摆正位置,找准自身角色,孩子自然也能走出不必要的焦虑、更健康地

成长。

专家建议,父母与孩子之间多多沟通有助缓解彼此压力,家长和孩子可以聊聊各自的感受,共同制定一些调整计划,比如逐步调整生物钟、尽快进入学习模式等,面临升学的孩子及家长可以在轻松的氛围下聊聊感兴趣的话题,分享心理状态和未来期望,共同应对新学期的开始。

长春师范大学教育科学学院副院长孙中华表示,家长要和孩子一起努力,更要给孩子信心,一般一周到两周就会适应新学期的节奏。

长春市学生家长刘春华说,

孩子年级越来越高,家长要考虑的事情也越来越多,但她和一些家长找到了排解焦虑的好方法,“家长之间互相交流很给力,我们在微信群、QQ群里分享感受,有问题及时排解。”

章依文特别提醒家长,个别孩子的症状会比较严重,持续一个月仍不见好转,甚至表现为身体的不适,这不是在装病,应及时前往医院就诊。有的孩子确实存在交际能力、学习能力等方面的不足,家长应与老师沟通,请老师提供指导,帮助孩子顺利适应学习生活。

(据新华网)