

如何帮助孩子克服“开学综合征”

从假期结束到开学初的这段时间,很多孩子会出现情绪不稳定、紧张、焦虑、注意力不集中、懒散、逃避学习、拖延完成作业等表现,有人形象地把这种现象总结为“开学综合征”。

北京大学第六医院儿童精神科副主任医师李雪告诉中青报·中青网记者,“开学综合征”并不是医学诊断的病症,然而很多孩子的确在刚开学后容易表现出这些问题。临床发现,开学之后的一段时间,儿童精神科和心理门诊会出现比较明显的就诊高峰,很多孩子由于对开学返校不适应被家长带来就医。



(网络图)

开学前可以规划出1-2周的“缓冲期”

李雪认为,孩子对开学返校不适应,是因为经过了一个假期的休息,开学之后突然感觉压力增大。压力来自作息、学习以及人际关系:从假期里自由散漫的状态,到开学后有规律作息,要在规定的时间做规定的事情;从假期里不用学习或者不规律学习状态,到每天都要去学校上课,完成作业;从待在家里跟同龄人接触有限,到回到班集体里跟几十个孩子相处,这些突然的变化都可能导致孩子出现不适应的现象。

与此相对应的另一种情况是,有很多“鸡娃”家长,即使在放假期间也把孩子的日程安排得非常“满”,每天监督孩子学习,给孩子安排各种集训,孩子在假期没有得到很好的休息,因此在开学后可能出现体力和精力不足的现象;此外,当孩子从在家里被家长监督学习,突然变成到学校里自觉学习,也会出现不适应

的问题。

那么,家长应该怎样做,才能帮助孩子克服“开学不适”呢?李雪认为,家长可以在开学前规划出1-2周的“缓冲期”,帮助孩子慢慢适应开学后的生活,减缓开学压力对孩子心理的冲击。

首先家长可以从帮助孩子调整作息入手。李雪说,有些孩子,尤其是还在上小学的孩子,自我管理不强、自律性不好,这就需要家长提前帮助他们把作息调整好。从开学前一周左右开始,慢慢让孩子把作息调整到上学时的状态,按时起床,按时吃饭,按时睡觉。

其次,开学前,家长可以帮助孩子提前做好复习和预习,让孩子恢复学习的习惯。李雪强调,让孩子提前学习的目的并不在于让孩子学习多少知识,而是要调动孩子的认知能力,

帮助孩子完成从放假到学习的思维转换,以便让孩子在开学后更好地回归学习状态,适应学校环境。

开学前,家长还可以鼓励孩子通过电话、微信等方式,主动和要好的同学恢复联系,聊聊天。比较要好的孩子的家长甚至可以相约,带孩子一起出去玩,让孩子在开学前有一个互动。

除此之外,开学返校后,孩子还可能会经历一些班里的变化,比如座位调整,班干部改选等,家长应尽可能地将可预见的事情提前跟孩子沟通,给孩子“打预防针”。对于比较敏感的孩子,家长应格外上心,提前跟老师以及其他家长进行沟通,多了解一些孩子在新学期将面临的变化,提前告诉孩子,让孩子在心理上有所准备,这样孩子出现紧张和焦虑情绪的风险就会降低很多。

利用开学前的“适应期”培养孩子自我管理能力

李雪特别指出,开学前的“适应期”同时也是锻炼孩子自我管理和自我规划能力的好时机,家长可以利用假期结束前1-2周这段时间,给孩子布置一些需要完成的任务,让孩子自己制订计划表,把任务分配到每天、每个时段。家长可以跟孩子一起讨论和调整任务的内容和安排,这个过程不仅能够帮助孩子更好地适应开学,也能够帮助孩子锻炼自我管理和自我规划能力。

需要注意的是,家长给孩子布置的任务要符合孩子的实际能力,是孩子有能力去完成的。李雪说,很多时候,家长会觉得布置给孩

子的任务很简单,但是孩子却完成不了,出现这种情况往往是因为家长对孩子的能力不够了解。家长不能布置任务后就变成“甩手掌柜”,等着孩子“交作业”,而是要跟孩子及时沟通,根据孩子的能力跟孩子一起调整计划表的内容。

李雪介绍了一个可以调动孩子积极性的小技巧——家长在给孩子布置任务的同时也给自己制定一个规划,让孩子看到自己也在按照计划表完成任务。比如每天读几页书,每周做几次运动等。家长可以每周找一个固定的时间,例如周日晚上,跟孩子讨论下周的计划,然后跟孩子相互监督,相互鼓励,各自完成

任务,完成的人会得到奖励。

李雪解释说,家长陪伴孩子一起完成任务的过程,也是言传身教的过程,家长要求孩子做到的事情,自己要先做到。给孩子树立好的榜样,以身作则,才能起到更好的教育效果。家长对孩子的陪伴并不需要太长时间,高效的陪伴每周只需大约半个小时,每天大约5-10分钟,就可以起到事半功倍的效果。

高效而有质量的陪伴是什么呢?李雪说,就是与孩子真诚地沟通,彼此尊重,把孩子当作一个独立的个体,和孩子平等地交流彼此的心得和体会。

(据《中国青年报》)