

编者按

经过将近50天的假期,2月12日,全市中小学幼儿园将开学注册,2月13日正式上课。这是防疫政策调整后的首个开学季,也是孩子们经历了长时间的居家学习和“超长寒假”后,再次回到校园生活的一个学期。新学期即将到来,本报从心理调整、开学准备、现场直击等角度,推出2023年春季开学特别报道。

历经“超长寒假”开学前部分学生和家长感到焦虑

# 缓解开学压力 不妨试试这样做

和往年相比,这个寒假格外长。经过长时间的居家学习生活,面对即将到来的新学期,部分学生和家长都感到有些焦虑。记者从本地部分医院了解到,临近开学,到医院进行心理咨询的青少年也多了不少。

开学前孩子和家长为何会感到焦虑?他们在担心什么?面对这样的心理变化,应该如何调整?日前,记者联系了几位医生和心理老师,请他们支支招,帮助孩子以更好的状态迎接新学期。

## 部分学生和家长因开学感到担忧

“作业做完了吗?”“怎么这么晚了还不睡觉?”“不要玩游戏了,别开学后跟不上进度”……随着新学期临近,最近这样的对话出现在不少家庭中。

市民杨益磊的儿子上小学二年级,想到孩子还有不到一周的时间就返校了,他有些担忧。“去年放假前,上了两个星期的网课,加上寒假,孩子在家待了2个多月,养成了和上学时完全不同的作息和生活习惯。”杨益磊说,上学时,孩子7点起床,晚上9点左右上床睡觉,但假期每天早上10点才起床,晚上基本12点才睡觉。

除了生活作息,孩子的学习情况也让杨益磊十分担心。“上学期没有期末考试就放假了,也不太知道他学习上还有哪些不足。”他表示,尽管放假期间给孩子额外布置了作业,但孩子也没怎么做,很担心开学后他的学习跟不上。

市民张立玮的大女儿上四年级,小女儿上一年级,放假后,他便把孩子送回了老家,直到最近一周才将孩子接回来。

“虽然假期开心玩了,但还是希望她们现在能收收心。”这几天,张立玮总是忍不住反复询问孩子们作业完成情况,也开始限制她们看电视、玩游戏的时间。“她们有些抵触,好像亲子关系也突然变得紧张了。”张立玮说,“小女儿刚上一年级,又放了这么久的假,我还挺担心她开学后很难适应。”

萌萌是象山区某小学四年级的学生,临近开学,虽然很期待再次见到老师和同学们,但她也有些担心自己的学习情况。“我怕自己的数学作业没做好,也担心成绩没有以前好了。”

她的母亲李琳告诉记者,虽然放假时她也会督促孩子学习,但比起上学时还是松散了不少,害怕开学后孩子一时找不回学习状态。“我的心态挺矛盾的,既希望她能度过一个轻松、开心的假期,但又担心玩了这么长时间影响成绩,她有些作业现在还没做完,我每天都要催好几次。”

## 开学前夕心理门诊接诊量上涨

日前,记者咨询了几位心理医生及老师得知,不少学生都会在开学前出现焦虑情绪。

“假期很多孩子都会玩游戏、追剧、熬夜,学习节奏和生物钟都被打乱。”桂林市第十八中学初中部心理老师王一秀介绍,如今“超长寒假”即将结束,有些孩子的心理状态就会改变。“虽然假期玩得很开心,但他们也知道自己的行为让整个个人变得松散了,因此开学前就会担心学习跟不上、适应不了校园生活。”

她表示,这种心态下,有些孩子会对开学和写作业感到排斥,也有些学生可能会在开学后的一段时间里无法很快调整好作息,出现“晚上睡不着、早上起不来”的情况。

本地一家医院儿少心理卫生中心心理咨询师郭钰秋告诉记者,开学前1-2周到医院咨询的青少年比起假期时有所增多,多数为小学高年级至初中年龄段的学生。她介绍,部分学生因为开学而产生焦虑、回避情绪,出现失眠、身体不适、不愿社交、注意力不集中、无动力无目的感、食欲下降、情绪低落等症状。

她表示,焦虑首先来自于学业的压力。有些学生有种追求完美的心态,部分人甚至从放假时就有担忧的情绪,害怕作业完不成,担心开学后成绩下滑。这就导致了他们在玩的时候担心学习,但是在学的时候又想着玩,最后造成“学”和“玩”都无法投入。

除了学业压力之外,有些学生的焦虑来自于人际关系。“他们可能原本就和同学相处不好,因此不愿意去学校、回避社交,放假后因为环境改变,这种焦虑消失了,但随着开学临近,焦虑又会再次出现。”郭钰秋介绍,也有部分学生因为从宽松、自由的家庭环境转变到有制度、规则限定的校园环境中,感到不自由、被束缚,也因此萌生出焦虑感。

此外,由于开学后父母在学习上的关注度会提高,对孩子的学习成绩和生活方面会提出更多要求和限制,从而导致亲子关系变得紧张,也会给孩子带来无形的压力。

## 缓解焦虑 可以试试这些方法

针对开学前出现的紧张或焦虑情绪,心理专家们也给出了一些“小妙招”,有需要的学生和家长不妨试试。

### ■学生

郭钰秋表示,对学龄前的孩子们来说,开学前重点要处理好“分离焦虑”的情况。假期时小朋友与父母相处的时间长,有较强的依赖感,因此在开学前可以训练孩子自己吃饭、洗漱、穿衣服、叠被子等行为,能帮助孩子增强信心、减少依赖感,也能在一定程度上减轻分离焦虑。同时,也可以与孩子共同讨论幼儿园的生活,让孩子对开学抱有好奇心和期待感。

对小学低年级的孩子来说,开学前可将作息调整至与上学期间一致,早睡早起,坚持体育锻炼。让孩子逐渐把注意力转移到学习上,适当复习上学期学过的内容,及时完成假期作业。

“高年级学生和中学生可以制定出具体可行的学习计划,明确学习目标,找到学习的动力。”郭钰秋说,学生们可通过自测等方式了解学习的薄弱环节,查漏补缺;也可以把自身兴趣点和学习内容结合起来,让学习不那么枯燥乏味;如果感到压力较大,也可以通过渐进式肌肉放松、冥想等方式,缓解紧张的情绪。

王一秀建议,学生们可以提前整理好上学期的笔记、作业,准备好文具等,迎接新学期到来。“大多数孩子的适应能力还是比较强的,基本上开学后一周就能习惯上学的节奏,如果感到自己调整不好,也可以找心理老师聊一聊。”

### ■家长

对家长来说,应当调整好自己的心态,不要将自身焦虑传给孩子,应尽量避免反复询问孩子作业完成情况和学习情况,以免加重孩子的不安感。

王一秀说,部分家长容易出现两个“极端”,在放假时任由孩子玩,但开学后却“一刀切”不给玩,从而和孩子发生摩擦。“家长应多理解孩子,如果发现孩子的情绪变化,家长不要随意指责,也不要说些孩子听不进去的‘大道理’,应多给孩子鼓励和支持,耐心、平等地与他们沟通。”

此外,父母也可以与孩子共同制定新学期的计划,协助孩子做好预习和复习工作,帮助他们缓解焦虑,逐步适应开学。

记者唐霁云

