

陪孩子共同应对开学焦虑

回信

尊敬的冬冬妈:

您好,很高兴收到您的来信!

关于假期之后不想上班上学的问题,可以说这是现代社会大多数人的一种正常心态。科学研究发现,假期给人带来的幸福感,主要在放假期间。一旦假期结束,幸福感就所剩无几。很大的原因可能是,放假时你没有真正休息好,得到的快乐远不够填满复工复学的苦。

当我们集中精力工作时,身体会产生一系列生理和心理变化,引发大脑中一系列复杂又相互关联的神经反应。比如,释放皮质醇和肾上腺素等与压力相关的激素。这种状态持续一段时间后,人就会感到十分疲惫,工作学习效率也会随之下降。

不过,这种变化是可逆的,只要在疲倦之后得到充分的休息,大脑就会产生内啡肽、血清素等能够让人感到快乐的激素。此时,因为努力耗尽的资源就能得到恢复,受到抑制的免疫系统也能够重新焕发活力。

在日常的门诊工作中,我们也会经常遇到家长有这样的困扰:为什么孩子不听家长的话?实际上,这是因为家长和孩子的目标不一致,家长的想法并不是孩子真正想要的。孩子被“约束”了一学期,终于放假了,那种渴望尽情玩耍的补偿心理十分强烈。在这种情况下,如果我们家长采取强硬的态度和手段,必然会引发激烈的冲突。家长一味地强调学习,却忽略了孩子内心对于玩耍和放松的渴望,这就导致了双方之间的矛盾难以调和。



暑假结束,家长如何做好孩子的心理调适?

家长怎样应对假期后孩子的上学心态呢?建议要学会以平常心去对待。比如:家长可以给孩子传递这样的感觉:开学了,我要去一个叫学校的地方,跟大家一起读书、写作业。在那里,能学一些自己感兴趣的知识,也要学一些枯燥乏味的知识。有些课听得懂,有些课听不懂。有些同学合得来,有些同学合不来。有些老师温和,有些老师严肃。时而要考试,也许高分也许低分。每天傍晚回家,第二天又去,仅此而已!如果孩子知道这是生活中的一个常态,那么上学之路将不会感觉很艰难。

家长可以尝试用以下这些小技巧,去调解与孩子之间的矛盾与冲突。

1. 尝试与孩子谈一谈开学的烦恼。

由于某些特殊经历和感受,有些孩子可能会对上学感到“焦虑”甚至是“恐惧”,在这种情况下,一味的鼓励孩子积极上学,可能会适得其反。所以,作为家长要帮助孩子找出产生烦恼的原因,并与孩子一起解决。在开学时多与孩子沟通,详细地问问孩子对于新学期有哪些期待,又有哪些顾虑,认真倾听孩子们的心里话,理解孩子产生的这些情绪的原因,并给予有针对性的鼓励和支持。

此外,家长还可以鼓励孩子在不上课的时候联系要好的朋友一起出门,进行一次野餐,互相分享暑假见闻和“新鲜事”,增加对新学期的期待,减少孩子的社交紧张感。

2. 保持积极的生活状态。

两个月的假期难免会使孩子们养成晚睡晚起的习惯,这种生活状态很“轻松”,但如果我们不在开学前将生活作息调整到一种积极的状态,孩子们很有可能在白天上课时出现昏昏欲睡,精神不集中等情况。这种情况下,家长应以身作则,带着孩子一起按照上学的时间起床、睡觉、运动,进行有规律的作息,这样能够更好地帮助孩子适应规律的校园生活。

3. 开学季需要仪式感。

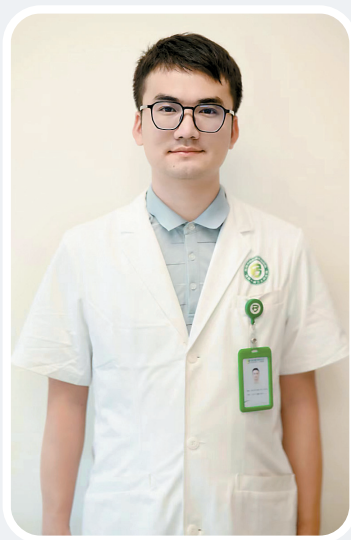
仪式感是我们生活中最好的“调味料”,对于面临新学期的孩子们也是一样。如何让孩子们对新学期充满期待?家长可以尝试以下几种办法。在开学前,陪伴孩子发挥想象,动手创作自己的专属开学用品,将开学变成一场大型的“DIY 活动课”;开学第一周,制作一次孩子最喜欢的晚餐,为新学期更加一些“特别感”,点亮孩子对新学期的期待;也可以在孩子休息的时候,带她去剪一个漂亮精神的发型,买一套“新学期新气象”的服装,毕竟什么时候都不能忘了“美美的”。

4. 共同制定好开学计划。

新学期的开始,有规律的学习计划必不可少,毕竟学和玩同样重要。在一个学期的起始阶段,家长们和孩子可以设定对新学期的期望。例如,在新学期里想要读完几本书,想要在哪些功课中取得进步。制定学习计划、树立进步目标可以帮助孩子明确学习方向,消除盲目感,也能帮助孩子更好,更有效地进入学习状态。

开学后,家长还需要在孩子日常的学习生活中进行引导和辅助,与孩子的老师保持沟通,随时了解孩子在学业、社交和在校行为方面的表现,掌握孩子们回归学校的动态,更有助于孩子们顺利开始新学期。同时,家长也要积极配合学校,积极参与家长会等活动,保持良好的家校合作,对孩子的学习和心理发展都有积极的影响。如果家长对孩子的新学期也表现出热情,那么积极的能量就会变为兴奋,为孩子们带来动力。

专家介绍



杨永涛

珠海市第三人民医院儿少心理调适单元医师,精神病与精神卫生学硕士,擅长抑郁症、双相情感障碍、焦虑症等精神障碍的诊断与治疗,善于将心理学的方法应用于儿童青少年精神障碍的诊疗中。

来信

尊敬的医生:

您好!我是冬冬妈妈。

马上就要开学了,我家孩子要升六年级了。可是,这个暑假孩子的心被玩散了,现在我担心他开学的状态很差,跟不上学习。最近,可能我对他也是过于唠叨,让他少出去玩,多在家看看书,他也有点心情不好,两人动不动就吵起来。您说这可咋办呢?

冬冬妈

2024年8月

杨永涛

2024年8月