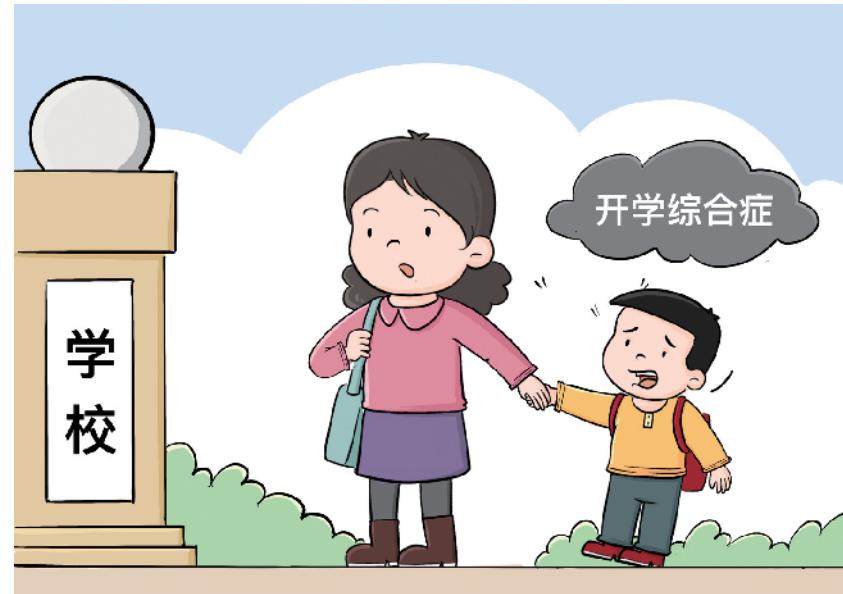


开学在即，经过一个假期的休息，尤其是刚过完春节，一些孩子容易对上学产生抵触、厌倦等反应。家长如何帮助孩子克服“开学综合征”，重新适应校园生活呢？听听专家和家长的建议吧。

# 家长怎样帮助孩子克服“开学综合征”？



邹怡明 绘图

屠女士 市场开拓专员 女儿17岁

## 在开学前提前进入学习的节奏

长假过后，很多人都会产生“节后综合征”，大人都难免有不想上班的情绪，有的孩子也会如此。作为家长，我们应该帮助孩子调节情绪，重新找回学习的节奏。

家长应协助孩子调整作息，这是克服“开学综合征”的关键一步。由于假期生活节奏较为松散，孩子可能

习惯了晚睡晚起。我女儿已经高中二年级了，因此过了大年初七，我就与孩子共同制定了作息时间表，按照上学时的作息安排，确保她有足够的休息时间，同时逐渐适应早起的生活节奏。

此外，营造学习氛围也至关重要。我女儿平时就喜欢去图书馆学习，她

喜欢那里的安静和浓厚的学习氛围。我建议，家长可以带孩子去书店、图书馆等有学习氛围的场所，帮助孩子重新找回学习的节奏。在家中，可以为孩子设立一个安静、整洁的学习空间，减少干扰因素，提高学习效率。并鼓励孩子提前预习新学期的课程内容，对即将学习的知识有一个初步的

了解，减轻开学时的学习压力。

家长还要密切关注孩子的情绪变化，积极与孩子沟通交流。如果孩子对开学有抵触情绪，家长要了解其原因，并给予理解和开导。可以鼓励孩子分享假期的趣事，以及新学期的期望和担忧，帮助孩子建立积极的心态，增强面对挑战的信心。

王女士 企业会计 儿子9岁

## 及时察觉孩子的压力进行合理疏导

寒假期间，儿子每天睡到自然醒，白天大部分时间都在看电视、玩游戏，作息非常不规律，过年期间我也不好说什么。过完年，我语重心长地对儿子说，“快开学了，该收收心，好好规划下自己的学习吧。”孩子答应的很好，却没有什么实质性动作。过了两天我又忍不住提醒他，孩子就出现情绪低落、烦躁不安的情况，还抱怨头

晕、肚子疼，开学的事情根本不能提，只要一说起就不舒服。

我一下子意识到，从轻松的假期生活切换到紧张的学习环境，让儿子明显感到焦虑不安，但他不知道怎么解决，精神压力无法排解，身体出现了一些不良情况。察觉到孩子的问题，我及时跟爱人商量不再提开学的事，但在无形中帮助孩子完成开学准备工作。

首先，从饮食方面，逐渐以清淡饮食为主，一日三餐按时吃饭，跟孩子上学期间同频。其次，在家庭氛围方面，我和家人增加陪伴时间，不让孩子把过多时间浪费在看手机和玩游戏上。比如孩子突然说想吃烧烤，我就买来很多食材在家烧烤。从选菜到腌制食物再到烧烤，孩子全程参与，积极性很高，也就不想着看手机了。

这样逐渐减少孩子看手机的时间，也增加跟孩子聊天的机会，适当提起一些学校的快乐时光，帮助孩子找到学校的好处。还有就是跟孩子拿起书本，可以是孩子喜欢的阅读书，给孩子营造良好的氛围。

总之，家长要提前关注孩子的状态，通过调整作息、心理疏导、增加互动等方法，帮助孩子顺利过渡到新学期。

马女士 财务人员 女儿7岁

## 给予孩子足够的时间和空间去调整状态

女儿刚上一年级，还不太适应校园生活，从大年初五起就和我生闷气，吃饭不香了，晚上一直睡不着，问她就说不想上学，想去姥姥家玩。我恍然大悟，原来孩子出现了“开学综合征”。

面对紧张有序的学习环境和要求，孩子玩了一个寒假后出现压力和不安是正常的，所以我忍住烦躁情绪，尽

量用温和的态度开导孩子，给予她足够的时间和空间去调整。

首先，我借助女儿对新鲜事物的好奇心，告诉她一年级是人生中非常特别的阶段，学校是一个有趣的地方，可以在学校学到很多新知识，与很多小伙伴玩耍，这些都是在家里感受不到的，通过积极的心理暗示，激发她对学校生活的期待。

其次，我询问女儿在学校遇到的具体困难，得知孩子觉得自己跟不上老师的课堂节奏，回答问题总比别人慢半拍。于是，我帮助女儿制定了学习计划，鼓励她每天放学后花一些时间复习当天学到的内容，并预习第二天的课程，还和她玩起你问我答的小游戏，让孩子逐步适应一年级的学习要求。

第三，我时刻关注女儿的情绪变化，及时给予安慰和鼓励。

同时，我详细制定了自己的新年工作计划，让女儿看到家长以身作则，营造全家人都在努力奋斗的家庭氛围。

这两天，女儿紧绷的表情松弛多了，吃饭睡觉也恢复到正常节奏，并开始和同学相约返校后的安排了，我放心了不少。

北京市教育工会心理咨询中心咨询师 雷秀雅、单舒昱

## 家长要放松心情，帮助孩子一起面对

“开学综合征”是孩子在假期结束后出现的不适宜新学期学习生活的非器质性病态表现，主要原因包括孩子产生分离焦虑、学业压力、对新学期或新环境不适应等。针对这种情况，家长要放松心情，帮助孩子一起面对。

一方面，家长要学会与孩子沟通，并积极地引导。父母是孩子的榜样，父母如何表达自己的情绪，孩子会跟着模仿。家长应该保持情绪稳定，面对孩子的情绪不要呵斥和拒绝，多倾听孩子情绪背后的需要和动机。用情绪压制情绪，只会让孩子习得错误的解决问题的方法。

假期中的孩子心态通常较为松弛，开学后相对紧张，两种状态的转换往往需要一段时间。要想孩子有稳定的心态迎接开学，家长不能操之过急，应循序渐进帮助孩子把心收回来，不过分“脑补”孩子开学后可能存在的种种问题，进而放大自己的焦虑。

其注意在孩子回校前避免夫妻或亲子间的争吵，私下解决彼此的不一致，平心静气地交流，当天的问题尽量当天解决，让孩子带着愉快情绪回校上学。

开学之际，家长可以邀请孩子来一次家庭会议，了解彼此的期待和担忧，引导孩子理性看待，做好心理过渡。建议家长以开放式提问加引导的方式，听听孩子是怎么说的。比如“这个假期你有什么发现或收获？”“对即将到来的开学，有人可能一时难以适应，你会有类似的担心吗？”“你希望我们提供怎样的支持来帮助你更好地适应”……开放式的语言、平等的地位，有助于亲子之间对话顺利开展。了解孩子的担忧和想法后，家长在共情理解的基础上，可以引导孩子回忆以往是怎么解决这些问题的，对现在是否有可借鉴的部分；也可以分享自己的经验，帮助孩子从不同的视

角看待问题。

另一方面，家长要帮助孩子调整状态。看到孩子临近开学还晚睡晚起，没有进入上学的状态，一些家长变得焦虑和不知所措。其实，家长要为孩子提供安静的“收心”环境，比如不在家里组织娱乐活动，陪孩子置办一些上学要准备的东西，让孩子感受到满满的上学仪式感；督促孩子按学校的正常作息时间起居，提醒孩子调节好生物钟，适应开学后的“时差”变化；还可以和孩子一起对假期生活进行“复盘”，对照假期作业或假期规划，看看哪些已经完成，哪些尚未完成。

如果家长发现孩子没有达到自己的期待，一定要多支持少指责，和孩子一起总结或归因。如果遇上孩子手不离“机”的情形，家长要给孩子一个适应过程，引导孩子逐渐减少每天使用电子设备的时间，可以共同协商制定规则，商量好使用的时段和时长。

对孩子多一分耐心和理解，不轻易给孩子贴标签，更不能一着急就上手或责骂，企图用语言或者肢体暴力解决问题，多给孩子缓冲和提醒的机会，帮助他慢慢刹住“车”。

面对孩子的“开学综合征”，家长不必过分担心，放松心态，帮助孩子一起调整状态，积极地迎接新学期的到来。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



更多精彩欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”  
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会  
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。