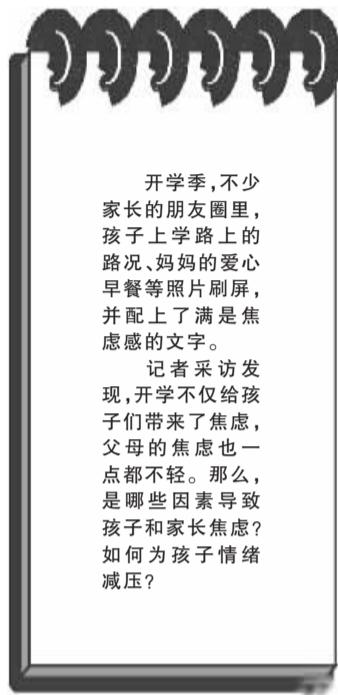


孩子家长齐焦虑

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？

1

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园生活中的各种不适应担心。

“老师，什么时候开家长会？”“我们不要提前准备什么？”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？”

“原以为就我一个人为孩子上学感到紧张，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学习成绩发愁、烦躁，夜不能寐，最后病倒了。



2

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、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，一则微信在网络上广泛流传：“又到开学季，不谈学习时，母慈子孝，连搂带抱；一谈学习，鸡飞狗跳，鸣嗷嚎叫。前一秒如胶似漆，后一秒叮咣就削！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。”

3

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。（新华社电）