

专家教你几招：如何化解“开学综合征” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/250/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_AE\\_B6\\_E6\\_95\\_99\\_E4\\_c64\\_250928.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/250/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E6_95_99_E4_c64_250928.htm) 天天最近精神很差，胃口不好，而且脾气也很暴躁，稍微说他两句就生气。但儿科医生认为他没生病，建议到心理科看看。原来快开学了，他因为玩得太疯了还有很多作业没有完成，很焦虑才会变成这样。还有三天就要开学了，随着时间的临近，这几天杭城各医院心理咨询科的小患者们多了起来，原来都是给“开学”闹的：这些孩子大多脾气不好，很暴躁；有的出现厌学情绪；有的索性真生起病来。省立同德医院的陈医师说，其实他们的症状都不是病，只能算情绪障碍，只是因为要面对开学这个特殊时期，让他们有些无法适应而已，只要好好应对，这个不适应期很快就会过去。每当新学期来临，这种“开学综合征”总是不期而至，一般年级越低、自制力越弱的学生，“开学综合征”的症状会越强，恢复时间也相对比较长。专家建议，家长应该从现在开始想办法让孩子逐步“回到”上学的状态，远离“开学综合征”。下面这些方法家长不妨试试。

**多督促多检查** 有的孩子出现“开学综合征”是因为在暑假玩得太尽兴，对学习的兴趣锐减，不愿上学，有的孩子甚至到快开学了，暑期作业还没有完成，因此产生畏惧心理。对于这样的情况，家长应该和孩子一起进入正常的学习状态，首先要督促孩子尽早完成作业，而对小学生尤其是低年级的学生来说，刚开学的几个星期，家长要多督促、多检查，培养他们良好的学习习惯。

**调整作息** 暑期里大多数孩子的作息时间与上学期间相差比较大，一时没有办法适应

早睡早起的生活规律，也是造成“开学综合征”的主要原因。专家认为，让孩子收心，关键是帮助他们建立有规律的作息时间表，而不是生硬地加大学习量、增加学习时间。只要提前收心，调整得好，孩子“开学综合征”出现的可能性就会减少，持续的时间就会短。另外，专家也提出，开学前后，家长要多跟孩子沟通，了解孩子的想法，及时解决孩子心理出现的不适或者焦虑情绪，对一些已经对上学有排斥心理的孩子，可以多给他们一些积极的心理暗示，比如跟他们说开学了学校有很多可以一起学习玩耍的同学、可以得到老师的表扬等，让他对学校有所憧憬，这对于“开学综合征”的消除，也有好处。营造轻松环境作为家长，就应该给孩子尽力营造宽松的气氛，而不是制造紧张，“做得不错”，“你很努力”，“尽力就好”这一类鼓励的话应该经常挂在家长的嘴边，像“你一定要好好用功”，“考不上大学你怎么办”这一类话不仅不会起到鞭策效果，反而会形成紧张的气氛，加重孩子的焦虑。对学生而言，学习固然重要，但也要掌握一定的学习方法和作息规律，也可根据自己的情况，安排适当的时间减压：可以听听音乐，看看报纸电视，逛逛街，跑跑步。不要让别人干扰自己，适合自己的方法才是最正确的。

**培养学习兴趣** 孩子们不喜欢学习，无非是认为学习太枯燥、无味。其实，学习比贪玩有意思多了，重点是要看你有没有学懂，如果没懂，就好比念无字天书，十分乏味，但只要细心钻进去，就会品味出其中的奥妙，感到快乐无比。现在重点就是要从兴趣出发，要把那股学习的热情培养起来。因此，家长要引导孩子向往学习，特别是对一些低年级段的学生。比如做一些益智类的游戏，多接触与生活有关的科普知

识，引导孩子在书本上找答案，还可以找几个年龄相仿的孩子做朋友。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)