

让孩子快速适应新学期,家长该做什么? 积极应对,帮孩子摆脱“开学焦虑”

★ 分清“开学焦虑”和长期焦虑

无论是孩子还是成人,从比较轻松的状态进入比较紧张的状态,或多或少都会存在一定的担忧和焦虑情绪。通常,“开学焦虑”是因为中小学生在长假之后,还未能从“休息”模式切换到“学习”模式而产生的常见的非器质性心理问题,并不是我们通常所说的器质性疾病,一般在长假即将结束至开学后两周比较

明显,随着时间的推移,症状会逐渐消失。

据中日友好医院心理医生王彦玲多年的观察和经验,大部分孩子的开学焦虑、抑郁情绪都比较轻,但性格较内向或处于青春期的孩子容易出现较重的焦虑情绪。北京体育大学心理学院讲师孙美荣也发现,初高中学生,特别是面临升学压力的学生,会

出现较严重的“开学焦虑”。

青春期孩子更容易出现焦虑、抑郁情绪,或许与他们面临更大的学业压力、更复杂的人际关系,以及他们与家长之间的矛盾和冲突有关。

需要引起家长注意的是,如果孩子的疲劳、易怒、失眠、心烦意乱、记忆力减退等身体不适在开学后短时间内消除,家长不必

过于担心。但是,如果类似的现象持续时间较长,家长就需要重视孩子的心理健康问题了。对有些孩子而言,“开学焦虑”可能只是表象,他可能一直有潜在的焦虑或抑郁情绪,而开学只是一个导火索。家长一旦发现,应该为孩子寻求专业的心理治疗,因为,早期抑郁、焦虑是很容易解决的。

★ 家长引导 帮孩子摆脱消极情绪

长假结束后,孩子出现不想上学等情绪属于正常现象,一般经过家长的引导孩子自身调节,孩子能在短期内摆脱焦虑。

接纳疏导孩子的不良情绪

当孩子被“开学焦虑”所困扰,父母首先要接纳孩子的焦虑,告诉孩子焦虑是正常的,自己也会有类似的情形,与之共情。

鼓励孩子说出自己的想法和内心真实的感受,了解孩子为什么会感到不安和不开心,诸如“担心新学期学习内容难度加大,作业太多”“觉得自己很努力了,成绩却进入不了班级前列,感觉自己很没用”“害怕自己得不到老师关注”……孩子描述自己心理状态的过程,在很大程度上能帮助他们直面内心的焦虑,释放、发泄不良情绪,平复紧绷的神经,使情绪稳定下来。

父母耐心倾听孩子诉说,少打断、少插话、不指责,能让孩子感到自己是被理解的,爸爸妈妈和自己是站在一起的,他才更愿意

对父母敞开心扉,父母也就更容易发现其问题的症结所在,对症下药,有效引导,帮助孩子逐渐摆脱焦虑。

对于一些比较内向的孩子,不愿意与父母直接沟通,父母可以鼓励孩子写日记表达内心的郁闷,也可以尝试给父母写信说出自己的心里话,这是一种很好的排遣负性情绪的方法。

给予孩子鼓励与安慰

孩子焦虑,很可能是对自己有所要求、有所期待,希望自己在班级或学校有出色的表现。父母要看到孩子这些积极意愿,给予鼓励,尽量协助孩子实现目标。比如,问问孩子“需要得到什么样的帮忙”或“爸爸妈妈做点什么能让你感觉好一点”,如此为孩子加油,可能会促使他们更勇敢地直面新学期的生活。

可以描述孩子以前克服心理障碍、实现的超越他自己的事情,目的是提醒孩子“你曾战胜过焦虑”,帮他认识到自己内心

的力量,自己过往的成功经验有助于孩子增强自信心。另外,肢体语言如家长拥抱孩子、与之击掌等,都能有效地安慰孩子,帮助孩子缓解焦虑。

另外,家长和孩子看一些励志电影、纪录片等,让孩子通过影像感受到更多正向的学习能量。

规律作息 适当运动

家长和孩子一起调好“生物钟”,早睡早起,保证充足的睡眠,尽快适应上学的节奏。

运动能帮孩子放松身心,家长合理安排孩子的学习时间和运动休闲时间,和孩子一起做亲子活动和体育活动,如篮球、足球、跑步、爬山等,促进体内多巴胺、血清素和肾上腺素的产生,降低焦虑感,让身体感觉更舒适。另外,也可以让孩子练习深呼吸,或正念冥想等。

规划新学期 尽早进入状态

家长与孩子讨论新学期的打算,明确本学期的学习目标,

制定可执行的“每日学习规划”,内容包括新学期课外书阅读设想,需要提高的各学科成绩的合理适度的目标,日常学习、运动、娱乐安排,每天或每周使用手机的时间,家长如何配合等,帮助孩子降低担忧和恐惧心理,树立信心。同时,也能使孩子感觉到,“我不是一个人在学习,父母陪伴着我,并不孤独”。

家长避免传递焦虑情绪

“开学焦虑”既考验孩子,也考验家长。家长要及时觉察和调控自己的情绪,懂得放松,适当转移注意力,做好自身的情绪管理,别一味地盯着孩子的学习;在和孩子产生矛盾时,让自己先平静下来,给孩子充分表达的机会,认同孩子的压力,共同调整学业期望值,减轻对孩子施压,尽可能给孩子创造舒适自在的家庭氛围,帮助孩子体验更多的积极情绪,对新学期充满信心。

据《中国妇女报》



沧州晚报

分类广告



电话:15694825900

厂房出租

南绕城附近,面积1600平方米左右,独门独院交通便利,水、电(三相电)、暖齐全,租金优惠。有意者联系:13191999815 刘先生

常年上门回收

二手家具,空调,冰箱,洗衣机,上下床,饭店、单位、学校、工厂、宾馆等内一切民用旧货!
13833985689

空调移机维修

加氟、清洗、回收。

5697155

空调服务

空调移机、维修,中央空调安装、维修、回收。

5127777

上门收车

长期收购电动四轮车、轿车、各种二手闲置车辆。
电话:15612705419

回收门窗

回收各种铝塑、断桥门窗,以及各种旧货。
19933729319(微信同号)

出租

沧州市交通大街135号,欲出租办公室300平方米,8间,仓库4间(230平/间)。注:有停车位,门卫。
电话:13703176082
李先生

鑫源老年公寓

环境优雅,服务细心,交通便利,价格便宜。鑫源养老院提高长者的文化生活!另常年招护理员。
电话:18931718321

刊登广告须知

- 一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证;
 - 二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明;
 - 三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证;
 - 四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业介绍机构办理登记手续;
 - 五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续,以职业技能为主的到劳动部门办理手续;
 - 六、广告内容须加盖单位公章;
 - 七、凡限购特价商品,一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。
- 沧州晚报广告部