

开学倒计时了 这样把状态拉满 专家支招如何缓解“开学焦虑”

下周,中小学将全面进入开学季。经过了漫长的假期,如何在短期内帮助孩子顺利平滑向新学期过渡?如何帮孩子收收心,告别“开学焦虑”,以更加饱满的状态开启新学期?

近日,国家卫生健康委举行的新闻发布会上,多位专家从心理健康、体育运动和疾病防控方面为家长支招。



小学生在选购书籍和学习用品,迎接新学期。



开学在即,家长带着孩子选购学习用品。 新华社发

【链接】 开学季 还要警惕这些骗局

缴费诈骗——

诈骗分子利用部分家长群、班级群未设置进群确认功能的机会混入群内,“克隆”班主任的头像和昵称,并将同伙拉入群聊,接着冒充学校老师、班主任或谎称受老师的委托,通过群发或添加群内家长为好友私聊等方式,以缴纳学杂费、资料费、补课费等为幌子实施诈骗。

警方提示:家长在收到班级群发的缴费信息时不要急于汇款或转账,一定要通过电话向老师核实清楚缴费情况。

同时,老师要定期核查群成员身份,对身份存疑人员要清理出群,并及时开启入群验证功能,避免陌生人随意加入群聊。

电话手表诈骗——

近年来,不少家长给孩子购买了儿童电话手表,诈骗分子会以各种理由向小朋友借用电话手表,盗取里面的电话卡用于诈骗、洗钱等犯罪活动。

警方提示:学生不要随意外借电话手表、手机,如电话卡被盗、被抢,应立即联系手机运营商挂失账户、注销被盗手机卡,并及时报警,以防被犯罪分子利用。

奖学金诈骗——

诈骗分子通过非法渠道获取学生信息,冒充学校老师或相关部门工作人员与受害人取得联系并骗取信任,随后发送虚假钓鱼网站让受害人填写个人信息以及银行卡信息等,从而盗刷银行卡实施诈骗。

警方提示:奖学金、助学贷款等政策信息通常会通过学校官方渠道(如官方网站、公告栏、班级群等)发布,不要轻信非官方渠道的信息。

如收到此类提示信息,要先向老师咨询,或登录“全国学生资助管理中心”咨询,如确认是诈骗,应立即报警。

开学模式即将启动,收藏好这份开学指南,迎接新学期吧。

综合新华社、央视、《科技日报》报道

开学焦虑

孩子存在个体差异

“妈妈,我头疼……”

有这样一群孩子,开学前焦虑,总喊身体不舒服,可检查却没发现问题。在杭州心愈岛的沙盘室里,有个小女孩,用玩具堆出一座“孤岛”,说:“我不想去上学,学校里没有妈妈陪。”

心理学研究发现,6—12岁儿童中,约30%会在开学前后出现不同程度的适应障碍,表现为情绪低落、注意力涣散,甚至抗拒上学。这些反应不是“脆弱”或“故意捣乱”,而是大脑在应对环境变化时的正常应激反应。

随着开学时间越来越近,有家长发现,孩子总是高兴不起来,干什么都觉得没意思,易发脾气、食欲下降甚至失眠,还有一些孩子假期里生活习惯被打乱,导致体重增加、近视加重。

“开学焦虑”一般表现为注意力不集中、记忆力减退、反应迟缓、情绪低落、焦虑烦躁等。也有学生的焦虑表现从心理反应向生理反应发展,比如出现肚子痛、头痛、牙痛、呕吐等。这些并非孩子的身体病了,也非孩子“装病”,而是焦虑情绪所导致的身体反应。

孩子们的“开学焦虑”有个体差异,原因、表现、程度也各不相同。家长要密切关注孩子两方面的行为,一是进食,二是睡眠。

大部分孩子可以自我调节、缓解负面情绪,不过,如果孩子出现不想吃饭、彻夜不睡或白天嗜睡,精神抑郁,甚至出现自伤、自残等极端行为,就要提高警惕,及时咨询、就医。

临近开学

容易出现心理不适

“家长是非专业人员,要想判断孩子是不是出现了心理问题,可先观察孩子的言语、情绪和行为有没有出现持续1周以上的负性变化。”首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华介绍,如果孩子经常说奇怪的话、自言自语,或者紧张害怕、容易哭泣、变得孤僻、出现攻击性行为、频繁说谎等,需要格外关注。但短期的情绪和病症存在区别。

崔永华表示,临近开学,孩子确实容易出现心理不适应,这些情绪是可以调节的。“首先家长要保持稳定的情绪,可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演、写心情日记等方式,教孩子学会识别、接纳和表达情绪。”崔永华建议,至少提前一周带领孩子按照学校作息规律调整生物钟,每天完成一个小的学习目标,找回学习状态;每天40分钟左右的户外活动,帮孩子尽快恢复精力状态。

“有些青少年需要体育运动来干预。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎说,家长要循序渐进提升孩子的运动能力,注重培养孩子在集体活动中收获集体荣誉感,有利于孩子的心理健康。从假期到学期的过渡过程中,专家建议家长应及时在专业医生指导下规范、科学地进行治疗。

崔永华表示,常见的治疗方法有药物治疗、心理治疗、行为干预、物理治疗等,不同心理问题治疗方法不同,需要专业人员根据病情综合考量决定。

缓解焦虑

这样帮孩子调整状态

开学季,孩子从相对放松的家庭环境切换到紧张学习的校园环境,如何顺利迎接新学期?

家长可以从饮食、健康等多方面进行干预,帮助孩子缓解焦虑情绪。

调整作息

开学在即,建议学生们制定和学校生活接近的作息时间表,按时起床、学习、运动、睡觉,减少游戏娱乐时间,逐步过渡至开学模式。

制定目标和计划

首先要检查作业完成情况,查漏补缺。

根据自身学习、兴趣情况,制定新学期的目标和计划,比如每天安排固定的时间复习旧知识、预习新知识。逛逛书店、图书馆感受学习氛围,还可以购买一些书籍资料。

健康饮食、适当运动

注意饮食均衡,多吃蔬菜水果,少吃零食和垃圾食品,让肠胃提前适应开学后的三餐规律。

适量运动锻炼身体,可以适当散步、跑步、做瑜伽等,帮助释放大脑压力,提高注意力和创造力。

接种疫苗

托幼机构和学校是儿童青少年聚集的场所,容易发生传染病的流行。

流感、百日咳、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘、重症手足口病、乙脑等疾病均可通过接种疫苗来预防,从而避免儿童青少年带病上学。