

# 新学期来了，“开学综合征”又冒头？ 专家支招：家长先做“情绪降温”

又到开学季，每当此时，一种熟悉的焦虑便如影随形——打不起精神，对校园环境担忧、对学业压力恐惧、对学习对生活抵触，这些情绪交织在一起，构成了被称为“开学综合征”的现象。

新学期来临，“开学焦虑”再度成为家长圈里的热议话题。家长的“开学焦虑”从何而来？对孩子会有何影响？又应如何科学化解？且听专家怎么说。

## “家长多操心一点，孩子开学就更顺一点”？

对照新学期课程表，帮孩子整理课本和练习册，一遍又一遍……开学前，广西南宁市民张筱敏频繁进出儿女的房间，忙前忙后。张筱敏说：“总感觉，每年都‘关键’，想要给孩子最充足的准备才能保障新学年顺利开展。”

记者调查发现，许多家长的“开学焦虑”并不比孩子弱。家长们的开学焦虑“收藏”在手机待办一件件事项中，“预约理发”“午托缴费”等行程密密麻麻排列其中；家长的“购物车”里也透露出焦虑，从餐盒、姓名贴，到书包、错题本，都要精心挑选。

对此，广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任医师雷灵认为，家长在孩子开学前做的一系列积极准备，其本质是通过“可

控行为”缓解对未知的担忧，在合理范围内具有积极意义。若焦虑超出合理范围，易对家庭氛围产生不良影响。

有别于中小学生家长，幼儿园家长的开学焦虑更多源于“分离”。“家长的‘分离焦虑’比孩子更应该关注，家长的‘分离焦虑’可能也会影响孩子。”广西壮族自治区直属机关第三幼儿园园长黄煜淇说，幼儿的安全感主要来源于“稳定的亲子关系”和“对环境的可控感”。

当家长长期处于分离焦虑中，会不自觉地表现出“不信任孩子”的态度，这种态度会让孩子产生“我做不到”“我需要依赖妈妈”的自我否定，逐渐失去探索新环境的勇气。

## 家长“瞎操心”易为孩子开学“反向赋能”

适度的开学焦虑是家长重视孩子教育、关注孩子成长的体现。然而，多位受访中小学教师认为，不少家长会陷入“瞎操心”的误区，反而加重孩子负担。

广西南宁市桂雅路小学教师欧阳佳艳称，一些家长因“对比”滋生出开学焦虑，忽视孩子的个体节奏。比如，拿自家孩子和“邻居家”孩子对比，说“别人都会，就你还不会”；又如，督促孩子“超前预习”。“每个孩子的适应速度和基础不同，过度对比会强化孩子‘开学是为了应付竞争’，而非‘探索新事物’的意识，反而削弱学习兴趣。”欧阳佳艳说。

雷灵分析说，部分家长将“孩子学习适应难”“学习成绩落后”等小概率事件过分放

大，本质上是自身内心安全感不足的外在表现；有的家长则将“孩子开学顺利”与“自身教育能力”强绑定，担心因准备不足被贴上“不负责”标签。还有一些家长在自身面临工作压力、生活琐事时，容易将内心的焦虑感转嫁到孩子开学这一“具体事件”上，把对未来的不确定感，转化为对孩子学习、习惯的过度关注。

雷灵提醒，家长过度的开学焦虑具有多方面的潜在危害，易引发亲子双重内耗。从心理层面看，家长的过度焦虑会通过言行传递给孩子，导致孩子将“开学”与“压力”错误地“捆绑”，由此可能催生厌学情绪和自我否定，形成“家长焦虑→孩子抵触→家长更焦虑”的恶性循环。

## 化焦虑为动力，让新学期更“可期”

开学注册当晚，即将踏入小学生涯的刘熙然与父母一同在课桌前包书皮。灯光下，三个人的影子落在书页上，映出温馨亲子时光里的开学“仪式感”。

“爸爸说，包书皮是他小时候开学前最开心的事！”刘熙然说，同时，父母还分享了不少他们童年时的上学趣事，“听完以后也感觉想快点回到学校，对新学期充满了向往。”

雷灵认为，像这样的亲子互动能有效缓解家长与孩子的开学焦虑。与孩子聊开学的期待而非担忧，用轻松的互动替代对“学习任务”的强调，可以让亲子双方都能以更平和的心态迎接开学。

“从‘掌控孩子’转向‘调节自我’，是家

长化焦虑为动力的关键。”

雷灵建议，一方面，家长应接纳“不完美准备”，同时相信孩子的自我适应能力；另一方面，减少“无效焦虑行为”，尤其是一些多次重复的物品检查、叮嘱等，可转而通过运动、与其他家长理性交流等方式释放压力。

欧阳佳艳等受访老师则建议，家长应学会换位思考，多站在孩子的视角理解开学适应期的状态，避免用高标准给孩子施压，同时可通过主动了解班级开学后的教学计划、课程安排等具体信息，适当减少因“不确定性”而产生的焦虑，但也不用“尽善尽美”，对于开学，家长轻松自如应对也能为孩子树立从容应对未知的榜样。

据新华社电

带你了解  
开学综合征

什么是开学综合征？  
“开学综合征”是指开学前后孩子表现出生理或者心理上的多种不适症状。

心理因素分析  
从心理学上来解释，这些表现都是因为人潜意识里对开学有抵触，心理防御机制将不愿面对的、不愉快的、被压抑的负面情绪转换成一些躯体症状而造成的，可能会持续一段时间。

信号灯亮起  
识别开学情绪异常

生理不适，身体“闹脾气”  
1. 食欲下降或暴饮暴食，出现腹胀、腹泻等；  
2. 躯体不适，经常头痛、肚子痛、身体酸痛；  
3. 睡眠紊乱，睡不着、早醒、做噩梦或者嗜睡；  
4. 总觉得很累，容易疲惫。

心理反应，情绪“起伏大”  
1. 焦虑紧张，对开学感到压力巨大，无法承受；  
2. 兴趣减退，对以往喜欢的事物都提不起兴趣；  
3. 抗拒上学，烦躁、哭闹，甚至找借口逃避；  
4. 注意力分散，出现走神、做事拖延、记忆力减退的情况。

提示：如果症状持续2周以上，需及时就医咨询。

如何做孩子  
最稳的情绪靠山？

家长日常需营造一个安全的情感环境，避免过度焦虑或发火，保持乐观的态度。

以身作则，为孩子树立榜样。比如坚持阅读、管理情绪，通过家庭生活传递积极的生活态度。

寻求专业帮助，定期与老师沟通，了解孩子在校的表现，及时发现可能的校园问题（如被孤立、欺凌）。

鼓励孩子参与兴趣班或社团活动，帮助他们建立自信和归属感。

科普专家：施迪明 北京安定医院儿童精神科中级心理治疗师