

暑假进入尾声 “开学综合征”来了

专家:从生理和心理两个角度帮助孩子攻克开学综合征

暑假进入尾声,最近医院门诊出现这样一群孩子:身体明明很健康,却自称头疼、恶心、肚子疼等。医生一番检查后发现,这些孩子并没有生病,而是得了开学综合征。对此,心理专家表示,这是焦虑症的一种表现,“家长可以从生理和心理两个角度帮助孩子攻克开学综合征。”

□ 朱丽云 记者 马冰璐



8岁男孩“腹痛难忍”连夜看急诊

“妈妈,我肚子疼,一口饭都不想吃……”前几天,家住合肥市沁心湖社区的涛涛(化名)晚饭前突然叫嚷道,妈妈吴女士以为他是零食吃多了,便没在意。可晚饭后,他仍不停地叫嚷着“肚子疼”,“因为担心他是突发阑尾炎,便连夜送他去看急诊。”

可急诊医生一番检查后发现,涛涛不发烧、腹部没有包块、压痛,不像是阑尾炎,“小朋

友,是不是暑假作业没写完,快开学了,有点担心、紧张啊?”面对医生的提问,涛涛瞬间红了脸,并低下头。

原来,涛涛的暑假作业还剩一半没写完,由于临近开学,为了拖延时间,他便出现了“腹痛”,随后医生告诉吴女士,涛涛属于开学综合征,每年开学前,急诊都会遇到类似的孩子。

五类孩子易“中招”开学综合征

据国家二级心理咨询师周金妹介绍,开学综合征,又叫开学焦虑症,一些孩子从假期比较轻松的环境、松弛的休息状态,即将进入有规律、比较紧张的学习状态时,心理假期却还在持续,所以会出现焦虑、情绪躁动等心理反应,甚至出现失眠、身体不适的现象,这其实是对即将到来的新学期的适应不良。

据了解,开学综合征的主要表现是出现疲倦、焦虑、情绪低落,既不想学习,又不想吃饭睡觉,注意力不集中,学习效率低下,甚至出现厌学现象,有时还会出现不明原因的发烧、呕吐等躯体症状。

“像心理素质低和适应能力较差的学生、在学校经常受到老师批评的学生、学习成绩不

好的学生、对新环境不能很快适应的学生,以及一些过于追求完美学业的优秀生,都是开学综合征的易发学生群。”周金妹表示,家长要帮助孩子将紧张情绪转化为渴望进步的动力,可以在开学前,制订每日作息制度,与新学期的作息时间结合起来,抓紧调整作息时间的生物钟,“建议家长为孩子准备开学礼物,比如购买一些学习用品,让孩子感觉到自己受到了重视。”

她提醒,如果孩子上一学期的成绩不是很理想,家长要多加鼓励,让他感觉到新学期是新的开始,大家又站在了同一个起跑线上。同时,帮助孩子拟定新学期的学习计划,总结出合适的学习方法,并把它们写下来,以之作为新学期的学习规范。

身心同调应对“开学综合征”

周金妹建议,家长从生理和心理两个角度帮助孩子攻克开学综合征,假期里时间安排相对放松,而开学后的作息相对比较规律。家长们可以先固定早上起床的时间,及晚上休息的时间,督促孩子按时上床睡觉。家长不要操之过急,要让孩子的身体逐渐回归到开学节奏的过程。

对于孩子开学前后表现出的食欲不振、疲惫困倦的情况,家长可以在饮食中作以调整。在保证给予孩子足够营养的同时,可以适当准备一些清淡爽口、利于开胃的饭菜。

与生理上的适应相对应的是心理上的适

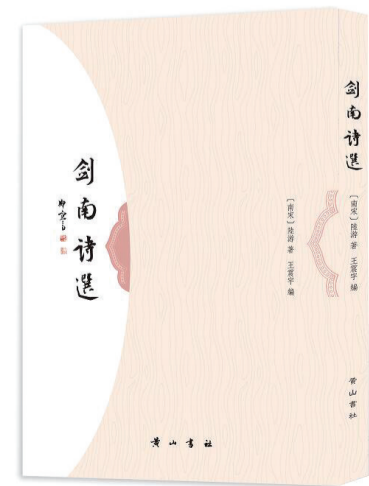
应,只有孩子真正接受了新学期的生活,对新学期的学校环境和学习环境足够熟悉和投入,孩子才能顺利完成新学期所带来的挑战。听到孩子抱怨“不愿开学”,家长不要第一反应就是气不打一处来,而是应该多了解孩子内心的想法,勤于沟通,才能“对症下药”。周金妹说,听到孩子说不愿开学,家长的第一反应大多是“孩子不愿学习”,但实际上,有些孩子可能并不是抵触学习,而是在学校与老师或同学的人际关系出现问题,单纯不喜欢学校的环境而已,所以需要家长及时沟通了解。

新书推荐

书名:剑南诗选

定价:36.00元
出版社:黄山书社

内容简介:陆游曾上过一线战场,体验过实战气氛,经历过欲战不能、壮志难酬的感情波澜,在此期间他的诗歌创作获得了前所未有的成就,为此他将自己的全部诗集命名为《剑南诗稿》。《剑南诗稿》是陆游的诗稿全集,共收录诗词九千三百四十四首。本书是作者王震宇对《陆游诗稿》的选集,所选诗作有作者抒发政治抱负、反映人民疾苦的,风格雄浑豪迈,也有诗人抒写日常生活和书斋生活的清新之作,从中



可窥见陆游的独特诗风和其一生行迹。选集按体裁分为五章,各章以陆游活动轨迹为顺序,拣选精严,评述精谨,可颂其诗、知其人、明其行状,是一部拣选精严的陆游诗集。

缘来 有你

●M.5307男,合肥事业单位处级干部,55岁,1.72米,硕士,离单,儒雅谦和,沉稳重情,修养好素质高,经济住房待遇优越。诚觅一位52岁左右,1.60米左右,职业稳定,温柔娴雅的单身女士相识相知。

●M.5572男,合肥重点大学教授,42岁,1.80米,离单,儒雅博学,品貌修养风度好,经济住房待遇优。诚觅一位40岁以下,1.62米以上,学历职业不限,端庄聪慧,知书达理的单身女士牵手。

●M.5612男,合肥金融单位,27岁,1.79米,未婚,硕士,英俊进取,沉稳重情,家境优。诚觅25岁左右,1.65米左右,本科及以上,温柔清秀气质佳的未婚女孩爱相随。

●F.6665女,合肥大学教师,25岁,1.68米,未婚,硕士,温柔清秀苗条,气质佳,车房俱全,高知家庭。诚觅一位34岁以下,1.72米以上,本科,职业稳定,品貌修养好,综合素质高的未婚先生爱相约。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室),了解详情。咨询电话:18919621348(崇老师)



市民吴女士:儿子最近和女朋友分手了,整天闷闷不乐,人也变得很暴躁,他该如何调整情绪呢?

心理专家:失恋引起的主要情绪反应是痛苦和烦恼。常常会出现自卑、绝望、暴躁、产生报复心理等几种消极心态。失恋的种种不良心态会严重影响身心健康,甚至导致更严重的问题。调整方法:学会自我调整、自我拯救;向知心朋友毫无保留的倾诉出来;积极转移失恋痛苦,把情感转移到他人、事或物上,从而得到抚慰。

□记者 马冰璐