

摆脱“开学综合征” 家长和孩子一起“倒时差”

家长可与孩子一起制订新学期学习计划和目标,循序渐进调整学习、休息、娱乐时间

情绪低落、注意力不集中,和被窝难舍难分,和电脑藕断丝连,和电视依依不舍,和手机形影不离……这些症状你家孩子中招了吗?从假期结束到开学初的这段时间,很多孩子在生理和心理两方面会出现不同程度消极表现,有人把这种现象总结为“开学综合征”,可能表现为焦虑、失眠、注意力不集中等一系列身心症状,影响孩子的学习和生活。开学之前,家长如何帮助孩子调整状态,走出“开学综合征”?湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)儿少心理科主任、副主任医师周亚男为市民支招。

开学时间越来越近 孩子的作息却越来越混乱

7岁的乐乐(化名)上小学一年级,上学后的第一个寒假他过得特别充实。春节期间,爸妈带着乐乐走亲访友,还回了乡下的爷爷家。随着开学的日期逐渐逼近,乐乐总是在家里念叨着“不想上学”。“孩子还小,不希望他就此养成害怕开学的习惯。但看着他的早睡计划屡屡失败,每天睡到中午才醒,调整作息无法成功,开学后孩子起不来怎么办?影响学习怎么办?”乐乐妈妈很着急。

有同样困扰的还有周女士。“最近孩子总是晚上不睡觉,在被窝里偷偷玩手机,白天提不起精神。眼看开学时间越来越近,他的寒假作业还没做完,我心里急得不得了。”周女士说,15岁的儿子小杰(化名)刚上高中,假期快要过去,儿子的作息却越来越混乱。更让周女士担心的是,以往开朗的儿子忽然变得沉默内向,甚至偶尔脾气暴躁,“听说有的孩子会有‘开学综合征’,但我儿子这么大了,不是第一天上学,怎么忽然变成了这样?”

乐乐和小杰的情况并非个案。据记者了解,开学之初为青少年心理问题就诊高峰期。在此期间,他们可能产生入学恐惧,为逃避现实而沉迷手机,乃至睡眠质量受损。此外,部分孩子情绪波动加剧,尤其是家长提醒其减少手机使用和完成寒假作业时。因此,家庭冲突加剧的现象也时有发生。

易患“开学综合征”的孩子往往在学业或人际关系方面存在困扰。当他们重返校园时,此类困扰再次浮现,因而寻求医疗帮助。事实上,孩子的“开学焦虑”与许多职场人士的“节后焦虑”相似。为何儿童青少年较难调整心态?周亚男表示,首先,儿童青少年前额叶发育尚不完全,而前额叶负责规划制定和执行,孩子从假期转为学习状态时,前额叶需发挥调节作用,需要更多时间调整;另一方面,当学习压力较大时,孩子会对入学产生更大抵触。



“开学综合征”孩子会有,家长也会有

其实,“开学综合征”并非专指小学生特有的异常现象,部分家长同样可能受到子女情绪波动的影响,对开学这一节点产生焦虑情绪。开学前后,孩子的不适应主要表现在三个方面:生理、脑力和心理状态。伴随以上这些不适应,家长可能也会产生相应的变化。一方面,可能是家长不太适应孩子心情从假期松弛到开学紧张的突然转变,会发现孩子对开学有很多抱怨,亲子间容易产生沟通上的冲突;另一方面,家长从假期进入工作状态,也会存在生理、脑力、心理等方面的不适应。

有部分家长不理解孩子面对开学的焦虑,一旦发现孩子开学前出现失眠、嗜睡、恶心、呕吐等症状,就认为孩子“不想上学装的”,大发雷霆甚至打骂孩子,影响了正常的亲子关系。

“家长在临近开学时既要给予孩子适当的关注,也要放平自己心态,做到有序过渡、理解孩子、降低期望。切忌将自己的急躁、焦虑情绪传递给孩子。”周亚男说,对于一些心理调节能力较差

的孩子而言,害怕上学而产生躯体化症状的情况很正常,并不是“不想上学装的”。医学上有一个词叫转换障碍,指心理上的压力转移到身体上,带来身体上的反应。失眠、嗜睡、恶心、呕吐等生理症状,有可能是孩子对于开学的心理恐慌表现。

一旦开学前发现孩子出现异常情况,家长应排除孩子是否存在生理问题,若医学证明无生理问题,则多为心理层面影响。家长需从心理层面寻找孩子出现症状的深层原因,鼓励其表达负面情绪,一旦情绪得到疏导,症状自然减轻。

迎接开学季,家长可与孩子一起制订新学期学习计划和目标,循序渐进、先易后难,调整学习、休息、娱乐时间,相信一两周后孩子就能适应。家长还需理解孩子的抵触情绪,多聊天谈心、少提要求,如安排亲子运动、阅读、看电影等,建立和谐的亲子关系,缓解、转移孩子对开学的不安与焦虑。

开学前“倒时差” 家长和孩子可以这样做

开学季将至,现在是引导孩子摆脱“假期综合征”的关键时间。如何进行开学季“倒时差”?周亚男建议,家长可以从以下几个方面帮助孩子进行调节:

打好预防针。跟孩子沟通好,提前预警假期即将结束,要做好上学的准备;自己也要做好安抚的准备,因为孩子上学可能会出现情绪波动,如抱怨、争吵、生气等。

加强与孩子的沟通。可以询问孩子是否在上学方面存在困扰,是否需要自己的帮助。要重视孩子在新学期可能遇到的困扰,跟孩子谈谈心,交流处理问题的方法和技巧。

做好后勤工作,保障孩子上学之后的一日三餐,调整作息时间来开学状态。

孩子可以从以下三个方面来进行调节:

制定学习计划。对开学季做到有备无患,心里踏实。

适当增强运动。增强运动可以提升身心状态,避免突然从假期转入入学模式之后带来的身心较强烈的变化。

调整作息时间表。假期在家,孩子经常一觉睡到中午。开学在即,生活节奏将发生变化,最好的办法是从现在开始遵从与学校生活接近的作息时间表,按照平日上学的时间起床、睡觉、学习、运动,规律作息,这样会更快进入入学模式。

据《长沙晚报》

□节令之美

元宵和汤圆,你分得清吗?

新华社天津2月22日电(记者周润健)元宵节将至,又到了吃元宵、汤圆的时候了。每每这个时候,元宵和汤圆总让一些人分不清楚。二者到底有何区别?

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华说,“元宵”是北方人的叫法,“汤圆”是南方人的称呼,二者都是糯米粉制品,却有着诸多不同。

元宵一般只用甜类馅料,常见的有红豆沙、黑芝麻、核桃仁、枣泥、巧克力等。制作时先将馅料制成小块,再蘸上水,在盛着糯米面的筐筐内滚,一边滚一边洒水和添粉,使其自然沾满糯米粉

并滚成一个个圆球状,表皮松软,雪白的样子煞是好看。

传为上元节期间,元代大都(即今北京)的糕点铺,为使人方便快捷地吃上节令食品,首创了摇制法。明代刘若愚对此有详细记载:“其制法用糯米细面,内用核桃仁、白糖、玫瑰为馅,洒水滚成,如核桃大。”因系正月十五晚上食用,直接取名“元宵”。时至今日,每年元宵节前夕,在天津地区还常见食品店前摆上类似圆形的浅壁铁皮装置,用来快速滚制元宵,以满足排队购买元宵顾客的需要。

王来华进一步指出,汤圆与元宵相

比,表皮选用精细的糯米粉,用手直接包制,有点像北方人包饺子,包制好的汤圆外表光滑,口感粘糯;馅料则素、荤皆可,素馅除了与北方的甜类馅料大体相同之外,还会加上新鲜水果,如草莓、菠萝、鲜橙等,而荤馅则是各种肉类,口味多甜咸。有诗云:“香泽糯米做汤圆,沸水飘银富贵成。入口绵甜滑润爽,阖家欢乐醉千年。”

吃元宵、汤圆以水煮为主。煮元宵需要的时间比较长,煮后汤比较浓;煮汤圆需要的时间比较短,煮后汤比较清。不论是元宵还是汤圆,均可采用蒸、油炸、烤甚至拔丝等多种方法食用。

不论是“滚”出来的元宵,还是“包”出来的汤圆,形状都是圆的,寓意团团圆圆、圆圆满满,寄托了人们对未来生活的美好愿望。

王来华表示,与北方人在正月十五吃元宵不同,南方人吃汤圆,首日就在大年初一的早上;正月里的一些拜祖祭神的节日,汤圆也是重要供品;到了元宵节,南方人也会接着吃汤圆,以示吉祥。

如今,元宵和汤圆口味越来越多。“元宵和汤圆固然好吃,但因其多粘硬,吃的时候还要有所节制,慢性病患者、老人和孩子更不宜多吃。”王来华特别提醒说。