

临近开学 孩子心慌难受怎么办?

临近开学,不少孩子出现反常状态:一提返校就心慌烦躁、失眠没胃口、情绪低落,明明没有生病,身心却处处不适。

这不是孩子叛逆或厌学,可能是开学综合征在“作祟”。要从假期松弛散漫的状态,骤然切换成校园自律、高压的学习节奏,孩子的身心无法快速适配,就会出现阶段性适应失衡。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员郝玉竹

指导医院:湖南省第二人民医院(省脑科医院)
指导专家:儿科心理科主任、主任医师周亚男

短暂的失落和抵触≠“生病了”

“开学综合征”到底是什么?

周亚男介绍,“开学综合征”并不是一个正式的医学疾病名称,它更多是日常生活和健康科普中的通俗说法,用来描述儿童青少年在假期结束、重新返校前后,由于生活节律、学习环境、人际关系和心理压力发生变化,而出现的一系列身心不适症状。

它可能表现为——

心理上:焦虑、烦躁、容易发脾气、抗拒上学;

身体上:头痛、腹痛、恶心、乏力、食欲下降等;

行为上:拖延、磨蹭、注意力下降、学习效率降低;

睡眠上:入睡困难、早醒、睡眠时间明显改变等。

有些孩子甚至会出现一种比较典型的情况:周末在家时状态不错,一到上学日早晨就说肚子疼;晚上想到第二天要上学就睡不着;到了学校门口,身体不适明显加重;一听到“考试”“分班”“新老师”等词,就开始紧张。

这些表现并不意味着孩子一定是有心理健康问题。

对于大多数孩子而言,这更像是身体和心理面对生活变化时的一次适应性调整。

如果出现这些症状需重视

“开学综合征”也不能成为解释一切异常表现的“筐”。

如果孩子的焦虑、低落、失眠、拒学或躯体不适持续存在,逐渐加重,或者已经明显影响学习、生活、社交,就需要引起重视。

特别是既往有心理健康问题、曾经休学,或者长期存在学校适应困难的孩子,更需要关注返校过程中的心理变化。必要时,应及时寻求专业人员评估。

不过,需要强调的是,“开学综合征”与医学上的适应障碍并不能简单画等号。

适应障碍是一种需要经过专业评估和诊断的精神心理问题,其判断不仅要看孩子有没有焦虑、低落等症状,还要综合考虑症状的持续时间、严重程度以及是否造成明显的功能损害等。

因此,家长既不用因为孩子短暂的“开学焦虑”过度紧张,也不能因为把所有问题都归为“开学综合征”而忽视真正需要帮助的孩子。

案例 1

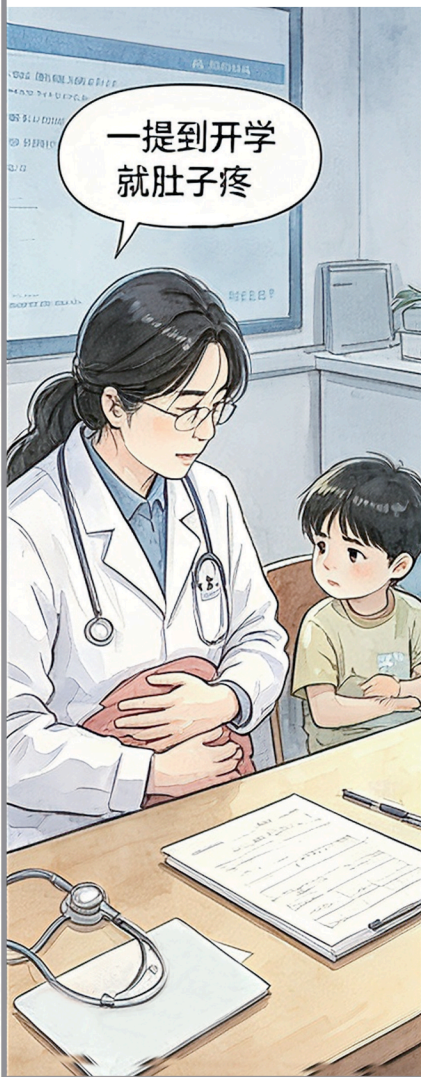
“医生,我家孩子最近老说肚子疼,可奇怪的是,一说到开学,肚子就疼得更厉害。”暑假即将结束,湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)儿少心理科门诊里,类似的咨询开始多了起来。

诊室里,家长显得有些着急:“他以前也没这样,暑假里吃得好、睡得也好。就是最近一听到‘开学’两个字,就开始说肚子不舒服,早上起来尤其明显。”

医生转过头问孩子:“平时肚子疼吗?”

孩子想了想,摇摇头。

医生进一步询问发现,孩子最近正在为新学期担心。暑假里生活比较放松,想到开学后学习、考试以及重新适应校园生活,孩子紧张感逐渐增加。



案例 2

而在同一个科室,还有孩子正在为“睡觉”发愁。

“医生,我每天晚上都睡不着。”

医生追问:“是有什么心事吗?”

孩子沉默了一会儿,点点头:“马上开学了,我怕跟不上。”

原来,这个暑假,孩子的作息已被完全打乱。晚上玩手机、打游戏到十二点,第二天睡到十点左右。临近开学,家长要求他赶紧把作息调回来,可越是想着“明天要早起”“开学以后要上课”,反而越睡不着。

“晚上躺在床上,脑子里一直想事情。想着开学以后作业会不会很多,考试会不会考不好……”孩子说。



案例 3

还有一名即将转学的孩子,烦恼则来自一个完全陌生的校园。

妈妈告诉医生,孩子从暑假后半段开始就有些不对劲。“以前每天出去玩都特别开心,现在一提到新学校就不高兴。”

医生问孩子:“为什么不高兴?”孩子一开始不说话。过了一会儿,他才慢慢开口:“我怕去新学校。新学校没有朋友,也怕老师,怕考得不好,老师骂我,同学笑我。”

从熟悉的班级进入陌生的学校,对孩子来说,意味着重新认识老师、重新建立同伴关系、重新适应学习规则。特别是性格比较敏感、慢热的孩子,面对这些未知,可能更容易紧张。



案例 4

小妍面对的,则是一次更加特殊的“返校”——她因为心理健康问题休学一年,如今即将重新回到校园。

“我也想回学校。”她说着说着,声音却低了下来,“就是有点害怕,怕同学问我为什么休学。”

此外,她还有另一个担心:“我怕我跟不上他们。我有时候会想,如果我又适应不了怎么办?”

医生告诉她:“重新回到学校,本身就是一个过程。你不需要第一天就做到和以前一模一样。”

对于经历过心理健康问题、休学或曾经出现学校适应困难的孩子而言,返校往往需要家庭、学校与专业人员共同提供支持。



案例 5

当然,也不是所有孩子说“不想开学”,都意味着出现了心理问题。

门诊中,也有家长带着孩子来咨询:“医生,他最近脾气特别大,一提开学就很暴躁。”

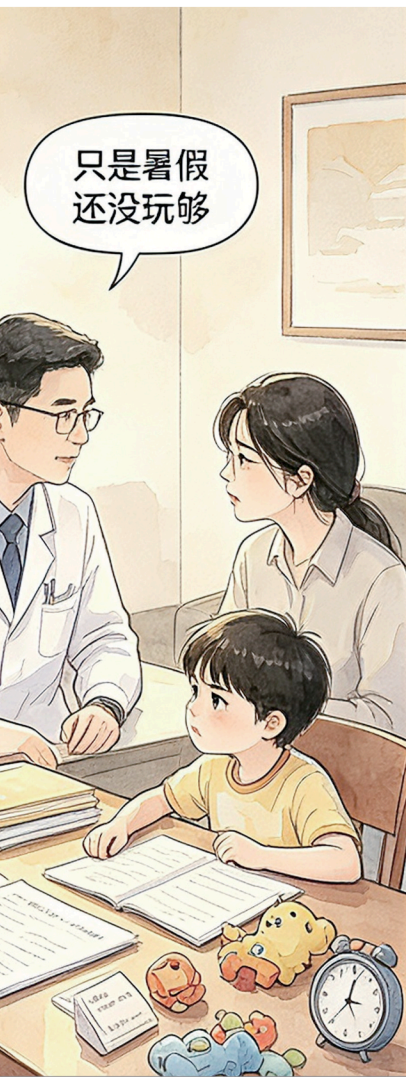
医生问孩子:“最近想到开学,你心里是什么感觉?”

孩子撇了撇嘴:“不太想去,舍不得暑假。暑假可以睡觉,还能天天玩。开学后就要早起、上课、写作业……”

孩子诚实地表示:“其实就是我还不够。”

事实上,对不少孩子来说,假期结束本身就是一件不太开心的事情。

临近开学,要从“自由模式”切换到“规律模式”,孩子有一点舍不得、烦躁,完全可以理解。



如何调节心理状态 平稳适应开学

家长篇

先接住情绪,再陪孩子解决问题

当孩子说“不想去学校”时,不要急着把它理解成“不想学习”。可以多问一句:“你最担心开学后的哪件事情?”只有找到真正的原因,才有可能解决问题。

开学前后,与其每天问“作业写完了吗?”“这学期准备考第几名?”不妨多问“最近睡得怎么样?”“想到开学,你最期待什么?”“有没有什么事情让你担心?”“需要爸爸妈妈帮你做些什么?”

成绩当然重要,但孩子的身心状态,是学习能够持续进行的基础。

家长可以帮助孩子调整作息、准备学习用品,但不必每一步都盯着。例如可以问“你觉得今天几点睡觉比较合适?”“你准备什么时候整理书包?”“开学第一周,你想先完成哪件事情?”

让孩子参与制订计划比家长单方面命令,更容易让孩子产生掌控感和责任感。

有时候,孩子还没有那么紧张,家长却已经开始焦虑:“马上就开学了,你怎么还这样?”“这学期可不能后退了。”“别人家孩子早就开始学习了。”家长的焦虑很容易成为孩子额外的心理压力。

学生篇

给自己一个适应期

开学前有点焦虑、烦躁、不想去学校,并不代表你“有问题”。从假期回到校园,身体和大脑都需要一点时间重新适应。

当心情不好、焦虑或者不想做事情时,可能会想:“等我心情好了,我再去运动。”但很多时候,顺序可以反过来——先让身体动起来,情绪也可能跟着发生变化。不妨从最简单的事情开始:出去散步20分钟、打打球、骑自行车、跑跑步,或者和家人一起到户外走一走。

“新学期我要好好学习!”这次一定要考进班级前几名!目标当然可以有,但如果一开始就给自己设下很高的要求,反而容易产生压力。可以试试给自己定一个“小到一定能完成”的目标。比如今天晚上提前30分钟睡觉;把书包和学习用品整理好;开学第一周认真完成作业;每天主动回答一次问题;每天和一个同学说说话。

当你完成一件小事,大脑会获得“我做到了”的反馈;这种掌控感会帮助你逐渐恢复信心。所以,新学期不一定非要“赢在起跑线”。

有时候,真正让我们焦虑的并不是某一件具体的事情,而是脑子里不断出现的“如果”。“如果考试考不好怎么办?”“如果老师不喜欢我怎么办?”“如果交不到朋友怎么办?”“如果我跟不上怎么办?”一个“怎么办”接着另一个“怎么办”,最后可能把自己吓得越来越紧张。

这时候可以问自己两个问题:第一,这件事情已经发生了吗?

第二,现在有没有什么事情是我可以做的?比如:“我担心开学考试考不好。”这是已经发生的事实吗?——不是,只是担心。那现在能做什么?——整理一下暑假作业,看看之前不会的题,今晚早点睡。

如果真的很害怕开学,不需要一个人硬扛,还可以找一个信任的人说一说。

吃好、睡好,让身体也慢慢“收心”

心理状态和身体状态并不是两件互不相关的事情。睡眠不足,可能让孩子更加疲惫、烦躁;饮食不规律,可能导致胃肠道不适;活动减少,又可能进一步影响睡眠和情绪。所以,开学前后的健康调整,也应该从身体开始。

作息提前调,不要一夜之间改

建议在开学前3~7天逐步调整作息。如果孩子假期里习惯凌晨睡觉,不要突然要求晚上9点上床。可以每天提前15~30分钟睡觉和起床,逐渐向上学的时间靠拢。同时,尽量固定起床时间。

儿童青少年正处于生长发育阶段,充足睡眠对生长发育、学习效率和情绪稳定都很重要。家长应根据孩子年龄保证相应的睡眠时间,尤其要减少睡前使用手机、平板、电脑和玩

电子游戏的时间。

白天增加适量户外活动和体育锻炼,临睡前不宜进行过于剧烈的运动,也要减少玩手机、看视频等刺激性活动。

三餐规律,别让肚子“开盲盒”

假期可以偶尔晚一点吃饭,但不能长期依靠零食代替正餐。尤其要避免因为早晨起不来而长期不吃早餐。开学后逐渐恢复规律三餐,让身体建立稳定的进食节律。

奶茶、汽水等含糖饮料可以偶尔喝,但不应成为日常主要饮品。平时更推荐白开水。同时减少薯片、炸鸡、蛋糕等高糖、高脂、高盐食品的频繁摄入。

早餐可以做到主食+蛋白质食物+蔬菜或水果。

为什么一到开学,孩子就容易“状况百出”?

学习任务多了,压力也回来了

假期里,孩子需要面对的学习任务相对减少。开学以后,课程、作业、考试等重新成为日常生活的一部分。对于部分孩子来说,压力还来自自己。

“这次一定要进步。”“不能再考差。”“别人暑假都预习了,我是不是落后了?”……所以,有时候孩子说“我不想开学”,真正想表达的可能是“我害怕自己做不到”。

环境变了,不确定性增加了

新学期可能意味着新老师、新同学、新课程,也可能意味着分班、转学甚至升学。成年人知道“过一阵子就熟悉了”,但孩子面对的是一个真实的未知环境。