

港城名医谈

# 释放焦虑情绪 轻松上学去

专刊记者 朱桂杰 于建立  
通讯员 王靖

自由自在的暑假即将结束,开学的日子渐渐逼近。面对开学,许多孩子出现“还不想上学”的情绪,还有的整天嚷嚷头晕、心慌,但是到医院却查不出来什么问题,令很多家长无所适从。

近日,记者采访了烟台毓璜顶医院心理咨询门诊主任医师苏路侠。她说,其实这多是由于假期过于放松而导致的“开学恐惧征”,容易导致开学后孩子要适应一段时间才能跟上节奏,甚至因压力大、体能差等原因而感冒等。家长及老师应该正确引导,可以有所缓解。



## 专家简介

苏路侠,主任中医师,教授,烟台毓璜顶医院心理咨询室主任医师,国家二级心理咨询师。山东省医学会心理分会会员、山东中西医结合学会临床心理学专业委员会委员、中华医学会烟台医学心理学学会

副主任委员、国家二级心理咨询师考试高级考评员、山东省中医药学会老年病专业委员会委员、烟台市中医药学会老年病专业委员会副主任委员。研究心理学二十余年,早在1990年10月就曾在青岛参加中国—西德心理治疗讲习班学习,对焦虑、抑郁、强迫、恐惧、疑病、躯体形式心理障碍、青少年心理问题以及婚姻家庭等各类心理障碍有较深刻的研究。对中医临床工作亦具有丰富的临床经验,在中医心理学方面颇有造诣。目前主要从事心理咨询与心理治疗工作,对中医心理学理论亦有较深刻的研究。



资料图

## ◎假期没计划 开学前手忙脚乱

“放假只顾着玩了,好多作业都没做呢,真不想开学,又要赶作业了”初二学生小可说。最近,她正没日没夜地赶暑假作业。原来,放假之后,她每天都在想方设法地玩,暑假作业自然被她抛之脑后,更不要说复习功课了。

“从放假开始,爸爸妈妈就给我报了各种培训班,有英语、舞蹈、物理等辅导班,周六周日都没停过,我每天和在学校的上学、放学时间一样。看别的小朋友每天有充足的时间玩,我好羡慕!”小明说,“要是时间停留在假期该多好……”不想上学、不愿上学,提起开学就难受,“开学焦虑”困扰着不少学生。

记者调查发现,相当一部分孩子在假期作息生活极不规律,每天晚睡早起,开学后又要恢复早睡早起,面临重新调整生物钟,一下子有些不适应;还有的学生担心自己新学期功课跟不上,担忧自己不适应新班级新老师新同学等,进而产生浑身难受、心烦意乱、头痛等感觉,严重的甚至拒绝上学。

相关链接

## 幼儿园开学 该准备什么



从家庭到幼儿园,是宝宝迈向社会的第一步。可入园对于孩子和父母来说,揪心的是父母:孩子是否适应幼儿园的生活?老师会不会喜欢他?孩子与小朋友能不能相处?会不会被欺负……怎样才能让孩子开开心心地入园?在进幼儿园之前,父母应该做好哪些物质准备?

**服装类:**为孩子选择一些合适的衣服放在写有孩子姓名的小包内,既穿戴方便又不妨碍活动;鞋的大小要适宜,尽量选择底软、跟脚、轻便的鞋子,适合跑跳活动。由于孩子年龄小,家长可多为孩子准备两套衣裤放在幼儿园备用,以备孩子弄脏衣服时更换。

**开学用品:**家长可以根据孩子开学要用到的必需品,如彩笔、跳绳、皮球、沙包、小书包等,带领孩子一起选购或制作,孩子自己挑选和参与制作的用具和物品,会让孩子爱不释手,也会带来他们对新学期的期待。

**随身物品:**对于依恋性强的宝宝,家长可让孩子选择一样最喜爱的玩具或物品带到幼儿园,使其产生安全感。准备一个孩子喜欢的小背包,放置孩子个人用品如小手巾、水壶等。尤其注意开学前帮孩子剪指甲,不让孩子带细小的物品入园,以免发生危险。

**收集废旧材料DIY:**可以和和孩子利用各种废旧材料,进行“变废为宝”亲子DIY,既提高了孩子的想象力、创造力及动手能力,又增进了亲子感情。另外提示孩子开学后将成品带到幼儿园进行展示,在激发孩子上幼儿园愿望的同时,又进一步提高了孩子的成就感,真可谓一举多得。

需要注意的是,千万别大包大揽,要与孩子一同准备并告诉孩子这些用品的名称与作用。

## ◎正确的心理引导十分重要

记者采访中发现,即将上二年级的萍萍,这几天开始上“练字班了”,萍萍妈妈说:“都玩了一个暑假了,又是出去旅游,又是和小伙伴玩,眼看着快开学了,得赶紧收收她的心了,好让她早点适应上学的节奏。这不,以前报的‘练字班’,这几天就又要去上了。”

“开学前一两周要有一个过渡期,家长在此时要帮助孩子做好开学前的准备,尤其重视‘收心’工作。”烟台毓璜顶医院心理咨询门诊主任医师苏路侠告诉记者。

苏路侠称,一些孩子是因为害怕开学后学习压力大,产生焦虑,家长要多和孩子谈心、

聊天,少点唠叨,少点责备,多鼓励孩子,让孩子说出焦虑的根源,家长才能对症下药。

多跟孩子聊一些学校里有趣的事情,引导孩子回忆与同学和老师在一起开心的时光,帮助孩子消除恐惧,产生对校园的向往。开学前期,家长最好不要过于强调成绩,

告诉孩子只要用心就好。对于害怕学习的孩子,家长可以帮助孩子预习有趣简单的科目,了解一些有趣的地方,掌握学习的窍门等。“适当地提前预习、深度复习,对所学的知识做到心中有数,能有效地提升孩子自信心缓解焦虑情绪。”苏路侠说。

## ◎规律作息 适当运动

苏路侠告诉记者,开学前,首先要调节好作息时间。很多孩子一到暑假就玩到很晚才睡,或者整天宅在家中上网、打游戏,这些“暑假作息”到开学后就必须“戒掉”。

“虽说要开始早睡早起,但暑假期间已养成晚睡习惯,孩子很难较快恢复好习惯。”黄女士说,她家的孩子暑假期间晚上都差不多要12点才睡。最近老是逼迫孩子早睡,却很难实现,这让黄女士很苦恼。

对此,苏路侠表示,最好从开学之前两个星期起就开始将作息时间调整到上学时的节奏或者较小的差异。她说,纠正作息习惯需要一步到位,不要想着今天12点睡,明天11点半……直接强制执行开学的作息时间来得更有效。例如10点一到就关灯上床,即使一开始睡不着,对于孩子来说也能很快适应。如果睡不着,可以试着听一些舒缓的音乐。

苏路侠建议,首先家长要培

养孩子养成好习惯,按时睡觉,作息规律;早上有空可以适度做一些慢跑、打羽毛球等有氧运动,逐渐适应学校生活;还需要引导孩子安排好学习和玩的时间,做好劳逸结合。其次,家长可根据情况,让孩子有一定的紧迫感,如询问孩子暑假作业的情况,督促孩子每天保证一个到两个小时的时间看书、写作业。并要鼓励孩子给自己在有限时间内制定学习计划。

此外,家长应针对孩子的

具体情况进行适度调整。如对于整天沉迷于网络的孩子,家长应该对其加以限制,可以限定孩子每天上网一到两个小时;对于过度玩乐的学生,家长则应该每天限制学习的时间,可以培养他们的兴趣出发,让他们练练书法、阅读一些世界名著之类的书;而对于过度学习的孩子,建议家长可以适度地让孩子放松一下,以免孩子心理负担太重,反而不利于其身心发展。

## ◎饮食方面 要清淡易消化

9月开学也正是秋季,应对干燥湿热的季节,养脾养阴保持身体健康,对学生来说很有必要。从中医的角度来说,脾胃是“五味藏之而滋长”,脾胃一

伤,不仅容易导致食欲不佳,心情也会受影响。

苏路侠建议,多吃清淡新鲜的食物,少吃辛辣油腻食物。多吃一些平和、易消化的食物,

如炖汤、糖水等;多吃桑叶、木耳、马蹄等滋阴润燥的食物;多吃酸甘性质的食物。

另外,“春发夏长秋收藏”,在体育运动上,要多鼓励孩

子循序渐进地参与一些户外活动,强身健体,更好地备战开学。例如打球、跑步、游泳等都是比较好的运动,但切记不要运动过量,运动也不要太过剧烈。