

## 寒假结束前,孩子们的假期综合征也集中爆发

# 人在补作业,心在厌学中 调适心理,闯过开学第一关

本报记者 杨茜 通讯员 李彬 应晓燕

一眨眼,春节已成回忆,寒假也接近尾声。原本以为回归各自轨道,但不少问题浮出水面。

“开学前一天,我儿子竟然赶作业赶到了12点!”“你这都算好的,整个假期,我家儿子玩疯了,作业没做多少,补都来不及了。”

“你们别小题大做了,我儿子直接跟我说我不想上学,我都震惊了。”

对于很多青少年来说,开学是个坎儿:肆意的假期狂欢后,面对开学要尽快调整。

成年人有“节后综合征”,青少年也有“开学综合征”,几乎每个新学期都有青少年出现这样的情况。失眠、腹痛、食欲不振是病症,紧张、焦虑、情绪不稳定是症状。

面对“倔强又脆弱”的新时代青少年们,家长们又该如何见招拆招,科学地陪伴着他们长大呢?

## 假期松懈后彻底“罢工” 即将中考的他不想上学了

新年后的第一个门诊,浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)主任医师、杭州市儿童青少年心理健康诊疗(促进)中心主任王奕权就迎来了不少新面孔。

“王主任,我儿子跟我说我不想读书了。眼见着马上就要中考了,这可怎么办呐?”马女士(化名)满脸愁容,身边跟着一个瘦瘦高高的男孩,沉默不语。

小豪(化名)曾经也是“学霸”,但是进入中学阶段,他学得有些吃力,成绩也不尽如人意。尤其到了初二,成绩已经落到了班级的后半段。

“我看到过那种负面的案例,鸡娃的后果有时候会适得其反,所以我也学会了平常心,放手让他自己学习,我们照顾好他的生活就好。”马女士说。

这个寒假,除了走亲戚串门,其他时间小豪都在玩游戏。马女士询问作业时,他都是一句:“再说。”奶奶也会在一旁帮腔:“大过节的,就不要抓学习了。”

“松懈”过后,小豪想彻底“罢工”了。突然有一天,儿子跟马女士坦白,作业没做,也不想做。“我不想去上学了,坐在教室里就像坐牢一样。”

类似的案例同样出现在了浙江省立同德医院闲林院区执行院长、精神卫生科主任医师王鹤秋的门诊中。

小王是一名15岁的初二男生,春节期间几乎每天在家玩游戏,睡觉也很迟,临近开学,一想到还有很多作业要补,就感觉心情烦躁,主要表现为害怕上学、做作业无法集中精神、情绪莫名的烦躁焦虑等方面。他说:“我就是不想上学,爸妈说几句,我就很烦躁,就要跟他们顶嘴,只要他们提到功课,我就很不开心很焦虑。”



## 期末失误假期自我加压 失眠焦虑暴躁统统找上门

假期对于青少年来说,应该是张弛有度的。像小豪、小王一样完全“放飞”不行,但是像小然(化名)时时刻刻绷紧神经也不行。

同样是初中生的小然,一直是大家眼中的乖乖女,成绩优异,几乎没有出现过失误。

这次期末考试没有发挥好,父母不甚在意,倒是她一直在自责和懊悔。作业也不多,父母原本想带她出去旅游,被她拒绝了。“我要在这个寒假里把学习给补回来。”

所以,假期里,小然保持着自律,每天都坚持学习,学校作业不多,她就自我加压。

父母看在眼里,疼在心上。

随着开学的时间越来越接近,小然的情况却糟糕起来:除了把自己的日程安排得很满之外,她开始失眠、焦虑、暴躁。“时间不多了,但是我好多都没有做完。怎么办?”她陷入了

强烈的自我怀疑中。

意识到问题的严重性,父母带着她去做心理咨询。

在王奕权看来,小然的情况没有到抑郁的阶段,但是情绪确实出现了偏差。“难得一次失误不能说明什么,不能因为一次就否定自己。学习到的知识始终都在那里,不要紧张。”他给小然做心理疏导。像小然一样的青少年,学习能力强,目标也明确,在受挫之后会想到繁重的学习任务 and 可能不尽如人意的学习成绩,容易产生畏难情绪。如果不进行科学地引导,容易造成极端的后果。

所以他也建议家长,帮助孩子一起把握好学习、生活的节奏,适当地在假期里弱化学学习,规律生活。

## 不要轻易与学校脱节 家长助力青少年渡过开学关

假期就像一个“劫”。开学前后,在各大医院心理门诊中总能碰到一些焦虑的家长和孩子。

王鹤秋说,很多上班族在假期回来后会上节后综合征,其实学生们在假期过后也有可能患上节后综合征。通常表现为早晨起床困难、厌学、上课不能集中注意力、头晕困倦、学习效率低、成绩会不同程度下滑、回家后情绪不稳定、易烦躁与家人争吵、严重者厌学。

“相信这种状态是短时间的,会慢慢好起来,一定能改善。应该去适应学校的学习环境和生活,不要轻易与学校脱节,要保持有规律的生活学习,为大脑换频道可以读本有意义的书,训练一下让自己能够静下来。”他建议道。

王奕权也表示,这个阶段家长的角色尤为重要,要多关注孩子在学校的和生活和学习状况,给予孩子适当的帮助,帮助孩子尽快适应学校环境,渡过“开学关”。

当发现孩子出现焦虑紧张或者觉得空洞无聊时,家长不能一味排斥它,要引导孩子去感受,试着理解它的存在——“这些消极情绪其实是每个正常人面对负性事件的正常反应”,并鼓励孩子通过写日记、与他人倾诉等方式抒发,或者通过听音乐、做运动等方式缓解。

家长最好能带领孩子一起做详细规划,划分学习时间、休息时间、娱乐时间,减少电子产品的干扰,按照日程表安排每日的生活学习。定几个“跳一跳”就能够得着的目标。根据重要性制定具有可操作性的计划,尽可能详细到每天,以自律打卡21天等形式坚持完成。

“青少年一定不要随便给自己下结论,不要太在意无关紧要之人的看法和评价。学习方面的问题,多和老师同学交流。如果出现心理上的问题,寻求专业医生的帮助,不要随便在网络上搜索,就给自己下定义。”王奕权强调。