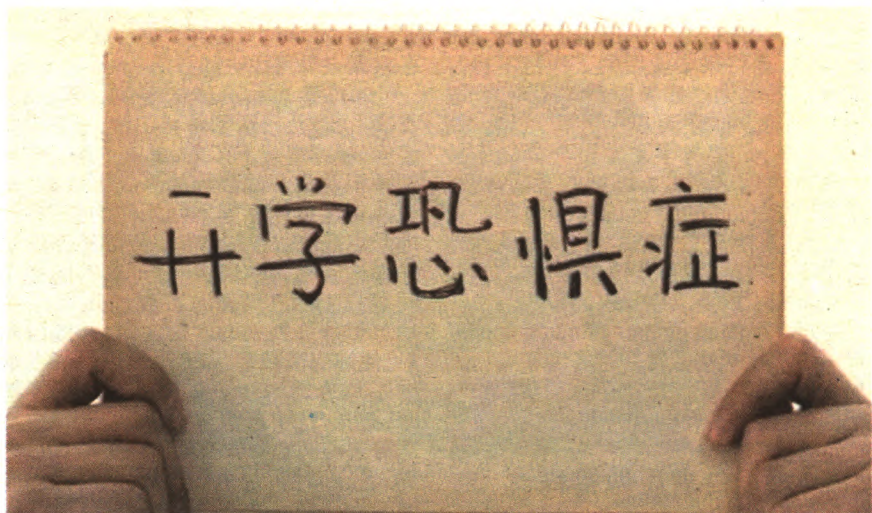


“开学恐惧症”怎么破

何谓“开学恐惧症”

在假期结束之后开学之始,中小学生们表现出的一种明显的、不适应新学期学习生活的非器质性的病态表现,心理学家们称之为“开学恐惧症”。“开学恐惧症”有多种表现形式,生理上多表现为:失眠、嗜睡及一些查无原因的头晕、恶心、腹痛、小便失禁、疲倦、食欲不振等;在心理上则多表现为:记忆力减退、理解力下降、厌学、焦虑、上课走神、情绪不稳定等。心理医生认为这些表现都是人潜意识的心理防御机制将一些不愿面对的、不认同的、被压抑的、不愉快的负性情绪转换成一些躯体症状而造成的,并会持续一段时间。



何以恐惧开学

一部分是因假期作息生活极不规律,每天看电视、上网、晚睡,早睡早起的良好习惯丧失殆尽;有的在假期里过惯了被照顾的生活,对开学后的独立生活忧心忡忡、无所适从,导致自己对学校生活的适应产生焦虑和恐惧或对分离性焦虑、学习适应不良、人际交往困难等不良情绪和行为的唤醒。升学压力、人际交往不适应等方面是导致“开学恐惧症”的重要原因。特别是心理素质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、部分过于追求完美的优秀生等五类学生是“开学恐惧症”的易发学生群。

恐惧症如何治

家长可在开学前适当帮助孩子加以调节,做好入学前的准备工作,尤其是长假最后几天,对孩子的心理状态、生活内容等都作出相应的调整,同时保证孩子合理饮食、充足睡眠,以适应新学期的学习生活;其次,让孩子提前进入学习状态。孩子在开学前模拟正常的学习生活,从生活内容到作息时间都作出相应的调整,帮助其制订作息时间表,要督促孩子按时起床、饮食,保证孩子开学后有旺盛的精力投入到



新学期的学习中。如果孩子一时无法适应,则需要家长的循循善诱,需要家长予以适当的监督;此外,家长还可多给孩子介绍一些学校里的有趣事情,适当减轻孩子的思想负担,向学校老师了解孩子在校情况,使孩子回校后能有较好的适应条件。尤为重要的一点是,开学之初,老师与家长应注重减轻孩子压力,老师应多和孩子进行暑假心得交流,而不是一味地安排紧张的功课。

学生

克服开学恐惧症第一招:

收心不能急刹车。家长应科学合理地引导,这样才能让孩子快乐地收心。可以让孩子给好朋友打电话,聊聊新学年的打算,缓解孩子的紧张情绪。对孩子多鼓励,激发他们对新知识的兴趣和好奇,消除孩子对新学期的畏惧情绪。引导孩子对新学年做一个详细的规划,大至整个学期,小至每天的学习生活。

克服开学恐惧症第二招:

暑期轻松悠闲的日子让孩子养成了“坏习惯”:舒服的懒觉、精彩的电视节目、无拘无束的玩耍。一开学,这美妙的一切即将被高强度、快节奏的学习生活所代替,抵触心理在所难免。想到暑期自己在游山

玩水的同时,同班同学却默默地在上补习班,都提前预习好几章新课了。一时,又愧疚,又紧张。

这种情况下孩子应该学会自我暗示,做心理调试。告诉自己:要开学了,必须收心了。或者可以出去买买文具、教辅书等。树立信心,放松心情。看到了落差就迎头赶上,好好把握剩下的时间。

克服开学恐惧症第三招:

身体锻炼不能少,按时作息,调整好生物钟。暑假期间有可能玩通宵或很晚睡觉,这时很有必要调整好自己的生物钟。建议孩子从现在开始应尽量按照上课时的作息时间去休息,养成早睡早起的习惯,重新做到起居有时。同时减少使用电视、电脑、电子产品。用体育锻炼来充实生活,调整状态。

家长

家长应该帮助学生在开学前做好以下5个方面的准备:

- 一、心理:家长应抱乐观的态度跟孩子谈谈学校和新学期,给孩子以信心,说一些欣赏和鼓励的话语。
- 二、时间:最好在开学前几天制订一个和学校生活接近的作息时间表,督促孩子按时起床、饮食。保证孩子开学后有旺盛的精力投入到新学期的学习中。
- 三、环境:开学前可以与孩子一起回学校逛逛,可能的话,参观一下学生学习和生活的主要地方。
- 四、内容:跟孩子多谈谈学校生活,家长可以有意识地从日常娱乐、游玩等话题转向有关学习的话题如假期作业、同学关系等。
- 五、用品:在假期,家长应与孩子一起准备文具和其它有关的学习用品,在开学前不宜继续购买玩具等作为礼品送给孩子。

