

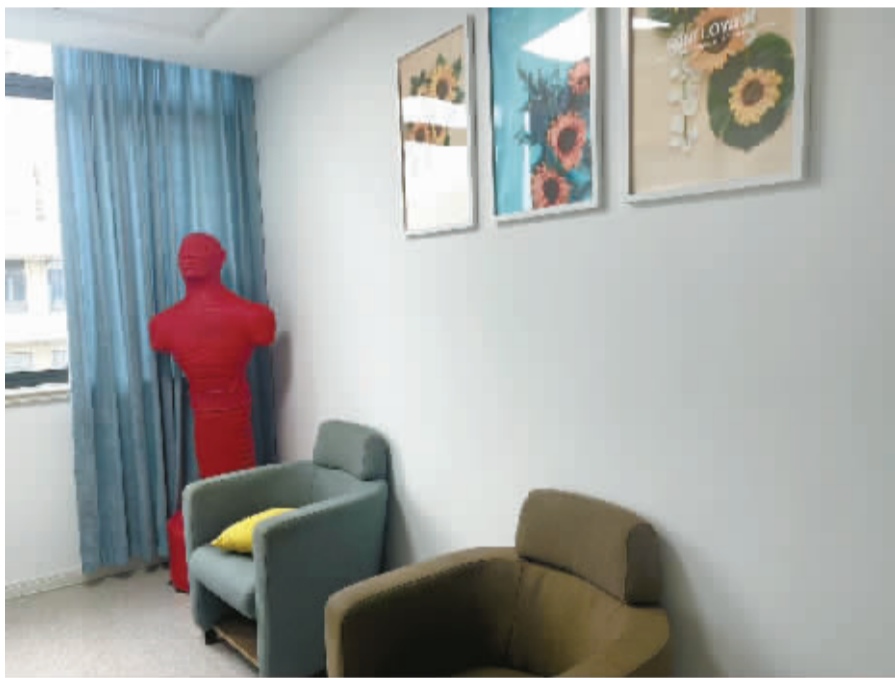
军训晕倒、作业没做、考试挂科……

开学焦虑 困扰诸多学子

专家：设置缓冲期
让开学更有“仪式感”

“打卡作业补不了，我不敢去学校！”“去学校就不能玩手机了，那我不开心怎么办？”……随着开学季的到来，孩子们又开启了美好的校园生活。记者从宁波市康宁医院了解到，近期门诊中，不少孩子自述有开学焦虑情绪，有的甚至不得不暂缓返校。

医生建议：老师和家长不妨在开学初给孩子设立一个缓冲期，帮助孩子更好地过渡、适应。



康宁医院心理咨询室一角。

1 军训时晕倒了一次 初一女生吓得不敢去学校

小敏(化名)是一名初一新生，学校定于8月31日报到。可是，她却拖着行李箱住进了宁波市康宁医院的病房。

起因要从10天前的军训说起。当天，小敏参加新生军训，在站军姿环节中，由于没有吃早饭加天气炎热，她突然晕倒了。休息了一会儿，小敏很快好转。

“我不敢再去军训，就觉得自己会晕倒。一到操场就感觉呼吸不畅，要晕倒，担心身体有问题，拒绝参加军训，只能回家！回家后一想到上学，开始担心自己会不会在做早操的时候晕倒，会在上课的时候晕倒，我不敢去学校了。”

无奈之下，家人只好带着小敏来到宁波市康宁医院早期干预科的诊室。

接诊小敏的医生贺艳表示：经过详细的身体检查，小敏的身体机能没有问题，而是存在心理问题。军训时的晕倒事件，使得小敏惊恐发作，导致她不敢上学，一提到上学，就胸闷气急、站不稳、大汗淋漓。这时，如果强行把小敏送去学校，可能会导致更严重的后果。

采访时，小敏已经在医院住了4天，她接受了心理咨询等治疗。医生说，顺利的话，再过几天，小敏就能回到学校了。

2 打卡作业“过期” 初二男生吓得不敢去上学

“一支笔，一盏灯，一个晚上创造奇迹。”这可能是不少孩子在开学前赶作业的写照。开学读初二的小东(化名)此前也经常在上学前狂赶作业。

可是，这次却不灵验了。他惊恐地发现——很多作业压根没法补。包括英语在内的好几门学科都是采用打卡作业——老师假期刚开始时在钉钉群里放了打卡链接，需要学生每天打卡。由于有补卡功能，小东就想着不着急，慢慢来。可是，8月26日当他登录系统，想补作业时，却发现打卡作业的时效都已经结束了，没办

法再补。另外，还有些实践作业也根本没办法在短时间内补上。

“我不想去上学，我不敢去！”小东再三和父母说……

贺艳说，门诊中，和小东一样由于没完成作业不想去学校的孩子占了相当大的比例。这种情况下，父母往往也很焦虑，觉得孩子因为“懒”不完成作业，现在又因为“作”不肯上学。

“打卡作业没法完成已经是既定事实，现在只是作业没完成的问题。如果不去上学，你可能还要面对更多问题。”在一番劝导之后，小东决心自己去面对。

3 名校大二学生挂了5门课 不敢一个人回大学

开学焦虑症不是中小学生的专利，也有大学生为此深受困扰。

即将入读大学二年级的小丽(化名)因为开学焦虑而住院治疗。小丽从小就是品学兼优的乖乖女，她优异成绩的背后，也离不开父母的一路“鸡娃”。

上大学后，一下离开了父母的管束，小丽就放飞了。大一读下来，有8门课没有及格，补考后仍然有5门没及格。根据学校规

定，如果6门及以上科目没有及格，就不能毕业。

“我不要回去，我还有3年，只有一次挂科机会了。靠我自己，肯定做不到。”小丽苦苦央求母亲和学校提休学申请。

经过一周的治疗，小丽现在已经能比较平静地看待开学了。她决定，先由母亲陪自己去外省上大学一段时间，帮助自己从头开始适应大学生活。

4 门诊中一半孩子有开学焦虑 家长不要怪孩子“作”

“很多孩子在开学前，都有一定的焦虑情绪，这很正常。绝大多数孩子，都能很快适应学校生活。”贺艳告诉记者，从8月20日左右起，她的门诊中就出现了因开学焦虑就诊的高峰。8月30日上午的门诊中，一半左右的学生为此困扰。

面对开学或上学，孩子表现出焦虑、抗拒、情绪暴躁、精力不集中，有的甚至表现出胃痛、失眠、易疲倦等身心症状，这就是“开学焦虑”现象。

她分析：从年龄看，开学焦虑在初、高中学生中更明显，女生相对较多。原因主要有：暑假作业没有完成，担心回学校不能很好适应，回学校不能长时间玩手机等。也有部分原来休学的孩子，面临“复学”而格外有压力。

贺艳表示，开学前后有焦虑

情绪很正常，很多成年人在长假后也会有假期综合征。希望家长能和孩子“共情”，理解孩子，不要把孩子的焦虑情绪归结为“作”。家长可以鼓励、陪伴、帮助孩子走过开学前后的这段焦虑期，帮助孩子更好地适应下一阶段的学习生活。

贺艳说，比如很多家长可能小时候也有开学前赶作业的经历。只是，当面对孩子没有完成作业时，就很难“共情”了。

她觉得，赶在开学前后“女蜗补天”式地狂补作业，既会加重孩子的开学焦虑，也达不到好的学习效果。“这时候，与其狂赶作业，甚至为此惩罚孩子，不如和孩子分析为什么会这样的问题，下次怎么避免。”贺艳说，与其纠结于过去，不如着力于未来。

5 怎么帮助孩子避开开学焦虑？

贺艳医生给出了几点小建议。

首先，家长可以陪孩子做些小事，让开学更有“仪式感”。比如，陪孩子购置新的文具，制定开学计划，奖励暑假期间的进步等。这样，会让孩子对新学期更有憧憬。

其次，当孩子焦虑时，家长不要跟着焦虑。家长要先淡定下来，可以和孩子少聊学习，多聊聊

生活的趣事，帮助孩子转移焦虑情绪。

另外，刚开学时，可以设置一个缓冲期。比如，减少课外培训班，减轻学习压力，让孩子慢慢适应开学的节奏。必要的时候，家长也可以带着孩子寻求专业人士的帮助。

记者 王颖
通讯员 孙梦璐 文/摄