

4月26日,宁波市小学低段开学,自此全市高中、初中、小学全线复学复课。对于学生们来说,一方面是回归正常校园生活的喜悦,另一方面,经历了长达三个月的假期和网课学习,回学校后能适应吗?

通过和多位班主任、心理老师交流,记者了解到,超长的居家生活打乱了学生的生物钟,骤然转换为有条不紊的学习生活难免会有不适应:上课走神、情绪不稳定、厌学、易疲倦……有些学生备受“开学综合征”的困扰。

□记者 马亭亭 林涵茜

## 上课走神、情绪不稳定、厌学…… 不少学生中招

# 开学综合征

### 专家:不强调“弯道超车”,给孩子一个心理缓冲期



## 案例

### 居家学习没抓紧 开学上课没状态

“开学综合征”并不是个新鲜词,每次开学都会发生,但今年是个特殊开学季,学生的“开学综合征”也特别突出。

开学第一周,高二男生小谢(化名)总觉得上课提不起精神,头脑昏沉易犯困,一走神,导致老师讲的知识听不懂、学不会,作业也错误百出。可是一到晚上,又格外精神,想睡都睡不着。

失眠的时候,就容易胡思乱想。“连这个题目都不会,我太没用了。”小谢心里很担忧,他自知在居家网课学习期间,自己没有全身心投入,落下不少知识。睡前思绪纷飞,睡眠时间不足,结果第二天又陷入上课犯困的循环中。对于这样的状态,他很愧疚、自责。

相对小谢来说,初二女生露露(化名)面临的问题有些不同。居家学习期间,因为上网课、玩手机、做家务等问题跟妈妈积累下了一些矛盾,开学之前甚至还有过一段时间冷战。因为各种琐事,父母也经常发生争执。

“是不是因为我的问题导致父母关系不融洽?”每天一放学,露露就把自己关在房间里,带点怨气和委屈,她不愿也不知如何和父母沟通。在学校,原本开朗的她经常一个人坐在座位上,闷闷不乐。

其实不少学生都存在类似的问题。教育界相关人士介绍,开学后,中小学生学习表现出明显的不适应新学期学习生活的表现,心理学家称之为“开学综合征”。它有多种表现形式,生理上多表现为失眠、嗜睡、头晕、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。

慈溪职业高级中学学生  
聆听关于复课后心理调适的  
专家讲座。 学校供图

## 应对

### 家校沟通、师生谈心 宁波各地开展心理健康教育

如何破解此类难题,是复学后的重要课题。事实上,宁波市教育局在复学前后,针对学生可能出现的“开学综合征”等心理健康问题,给出了不少指导意见。各地学校在指导意见的基础上,结合学生情况,开展生命教育、心理健康教育、组织家长会做好家校沟通、加强师生谈心等工作,营造学生健康成长的氛围。

前两天,江北区慈城中心小学的班队课上,心理老师给学生们带来了开启积极视角的小妙招,引导学生发现、体悟生活中的美好时刻。其中第一招是“为自己打call”,老师让大家思考:在这超长假期中,你认为自己做得最棒的三件事是什么?“我和家人一起做早餐;我去挖笋了;我学会了做青团。”阙晨露同学在舒缓的音乐中,回忆并记录下假期中的美好。还有一招是“记录三件好事”,复学一周,学生发现许多美好的事:所有同学都回到了教室,一个都没少;学校的樱花开得正好;李老师不拖课了;每天按时完成作业没有留校……通过这些心理小游戏,培养学生们的积极情绪,增强察觉能力,让他们逐渐变得更加乐观与自信。

慈溪职业高级中学则邀请了浙江省心理卫生协会理事长、浙江大学心理系研究生导师赵国秋老师,为高三学生做《如何进行心理调适》线上直播专题讲座,教给同学们应对压力的自我调适方法。此外,该校还组织全校学生开展“疫情下的自我成长”心理健康教育主题班会。班会以学生谈话为主,互相交流在防疫和线上学习期间的所思所想所感,正确面对疫情和开学并调适心理。

北仑区教育局则收集了复学前后常见的困扰问题,编写了一份《北仑区中小学复学心理调适指南》。

## 专家意见

### 给孩子一个心理缓冲期 不强调“弯道超车”

“开学后,我上课不能集中注意力,一心想玩手机游戏;放学回家稍微玩一会儿,父母就不停唠叨,我实在受不了,还会跟他们吵架,怎么办?”

“我各科成绩可能被人赶超?还会有一大堆作业等着我,怎么办?”

遇到这些问题,各方应该怎么办?

记者采访了象山县教育局教科中心心育教研员余也冰。“有一个意识大家必须有。就是开学初期,学生们面临着从生活作息到学习、人际交往等多方面的环境变化,出现这些不适应很正常。”她指出,要打败“开学综合征”这只“小怪兽”,需要各方共同努力。怎么努力?她提出建议。

作为学生,复学后要及时调整好自己的作息,规律的饮食睡眠是心理健康的重要支持。在对待学习的态度上,如果成绩暂时退步或落后也不必纠结,请保持良好的心态,相信只要跟随老师的脚步按部就班学习,一定能回到原来的状态。另外,每天留点时间做运动,多跟老师、父母、同学们谈谈心,如果负面情绪无法化解,要及时寻找专业帮助。

作为教师,这段时间并不是“弯道超车”的时候,应该给孩子一个心理缓冲期。开学初期减少大规模的摸底考试等竞争性活动,反馈成绩时讲究艺术,不要因为成绩退步就随意给孩子亮黄牌。调整教学组织方式,多和学生沟通交流,帮助他们解决问题,顺利平稳地度过开学初期。

作为家长,要摆正自己的身份。为人父母的,要让家庭成为孩子心灵休憩的港湾。要认识到孩子每天在校学习已经很辛苦了,从学校回家后,少点责问,多点陪伴,哪怕只是闲聊笑谈,都能让孩子调节好复学后的焦虑紧张情绪。一个和谐、温暖的家是孩子身心健康的首要条件。



江北区慈城中心小学学生分享自己记录的快乐。 学校供图