



“开学综合征”你中了几条？

►不知不觉中，假期已经结束，学生们都陆续回到了课堂。但有些孩子还没有从寒假及过年的兴奋中走出来，出现失眠、嗜睡及一些查无原因的头晕、恶心、疲倦、食欲不振等生理反应和记忆力减退、理解力下降、厌学、焦虑、上课走神、情绪不稳定等心理表现，面对这些“开学综合征”，该怎样帮助学生回归学习状态呢？

『开学综合征』症状

刚开学的教室里往往会有这样的场景：孩子们七嘴八舌分享自己的寒假见闻，好久不见的朋友有说不完的话。可到了正式上课和自习的时候，孩子们却“打了蔫”：有的孩子显出深深的疲惫，似乎是还不适应早起的学校生活；有的孩子则无法将注意力集中在学业上，学一会儿就走神了。这些表现说明孩子很可能患上“开学综合征”了。

症状一：作息不规律，早上不想起床，晚上不想睡觉。节日期间，家里总是很热闹。孩子在这样的环境中会变得异常兴奋，往往是狂玩狂睡、能吃能喝，生活没了规律。寒假的时间安排相对放松，而开学后的作息相对固定，生物钟的调整就让孩子陷入了“晚上睡不着，早上起不来”的境地。

症状二：沦为iPad控和手机控。春节期间，小朋友往往在大人的活动中找不到位置，多会迷上电视、电脑、iPad等电子产品，变身小小iPad控和手机控，沉浸在众多游戏中不能自拔，开学后也很难及时改善。

症状三：内心拒绝上学。开学后，孩子往往会表现出上学迟到、课上心不在焉，精神不集中、课下同学间打闹，甚至动手动脚等行为，甚至有的同学脏话连篇，更令老师诧异的是假期作业完全不合格……

症状四：饮食出现问题。春节期间，家里总是会准备各种各样的食物，孩子也是任性地吃起了各种零食，吃饭时间也不如在校期间规律。开学后，突然受到课堂的约束，有的孩子可能会出现饭量下降、厌食、挑食等现象。

开学收心『小锦囊』

对于有些孩子“睡不醒”的问题，家长一定要以身作则，调整好孩子的作息时间。最基本的就是帮助孩子抗干扰，想办法恢复正常作息规律和生活习惯。睡前不要看电视或玩游戏，否则孩子的大脑处于兴奋状态，不利于尽快入睡。此外，不只是睡眠需要注意，孩子一天的活动也应尽量向学校的课程安排靠拢。

如果孩子迷恋电子产品或网络游戏，在假期结束前，父母可以让孩子读些课外书，并且一定要逐渐减少看电视玩手机的时间，增加孩子学习的时间。比如，孩子之前每天看电视、玩游戏的时间有4个小时，要一天天逐渐把时间减少到3个小时、2个小时、1个小时。开学后，家长更要严格控制孩子看电视、玩手机的时间和次数，帮助孩子对新学期的新知识做个初步预习，让孩子慢慢地把心往学习方面靠拢。

另外，开学后家长要和孩子一起做好两件事。一是多和孩子“闲聊”，要和孩子做好沟通，和孩子讨论学校的人和事，激发起孩子对学校生活的兴趣，让孩子保持良好的心态迎接新学期；二是讨论新学期计划，树立目标，在交谈中让孩子总结自己去年做得好的地方和今年的打算。

健康方面，要注意清淡饮食为主，杜绝零食。节日过后，家中的饮料、糖果等零食应尽快收起来，不能让孩子养成每餐喝饮料、没事就吃糖的习惯。在家里规范一下孩子的学习时间和作息时间，让孩子尽快适应学校充满秩序的学习生活。稳定孩子的情绪，让孩子心情保持开心和愉快。

对于春节期间进食过多脂肪、蛋白质食物的孩子，家长要慢慢改变孩子的饮食习惯，一日三餐合理膳食，三餐时间要严格遵循规律。而对过节期间食欲差、没能好好吃饭的孩子，要注意调整饮食种类，保证蛋白质、碳水化合物和维生素的摄入量，以免发生营养不良。

小心『新学期病』

“每逢新学期开学，就会有孩子说看不清黑板了。”长沙爱尔眼科医院视光中心主任黄丹介绍，每年寒暑假的最后一个星期和新学期开学的前两个星期，都是中小学生眼科看诊的高峰期。黄丹表示，假期用眼过度是导致孩子开学后视力下降的主要原因。新学期开始，家长要关注孩子的视力状况。如果了解到孩子看不清黑板，应及时到专业眼科机构进行检查。

黄丹建议，进入新学期，学习时间比假期明显延长，家长要督促孩子端正坐姿。孩子一定要用电子产品的时候，应尽量选择电视或电脑，而不是手机和iPad。近视最好的预防，就是增加户外活动，建议儿童青少年每天白天的户外活动不少于两个小时。同时，要为孩子营造舒适的用眼环境，让孩子保证充足而规律的睡眠。

“节假日期间，由于大人作息规律打乱，饮食没有节制，孩子也随着父母的生活节奏开始没有规律。”湖南省中医药研究院附属医院心血管一科主任李志教授表示，平日里，大多数家长对孩子的饮食习惯管理得不错，但一到假期，尤其是春节，不少孩子一日三餐的作息时间完全被打乱，这样很容易造成孩子消化不良、腹泻或者便秘等消化道反应。出现这种状况是由于孩子零食、饮料吃多了，体内的血糖升高，孩子不再产生饥饿感，自然吃不进正餐。现在很多孩子中午都在学校吃饭，还有不少孩子寄宿，吃住都在学校。如果不及时纠正这种情况，会严重影响孩子的学习和生活。

李志建议，家长要注意调整孩子的饮食习惯，如果真是因零食吃得过多导致不吃饭，不要过于心疼孩子，让孩子饿一两顿，同时不给零食和饮料，就可以调整过来。舍不得饿孩子的家长，可以熬点山楂小米粥或水果汤调节一两天。同时父母也要建立对孩子的健康管理，节假日也要和平日一样，做到起居正常，饮食有节。

关注孩子心理健康

据湖南省第二人民医院儿少心理科主任马静介绍，临近开学，会有一部分学生无法从假期“放松”状态转换到上学的“紧张”状态，严重的会因无法适应而产生情绪问题，也就是我们俗称的“开学恐惧症”。比较而言，心理素质低且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，以及一些过于追求完美学业的优秀生等五类学生属于易发群。

对此，湖南省第二人民医院儿少心理科心理治疗师杨醉文提醒，新学期开始的前前后两个星期，家长不要给孩子太多学业上的压力，要引导孩子从感兴趣的科目或爱好入手，帮助孩子循序渐进地进入学习状态，及时调整作息习惯。或可利用周末，邀请孩子的同班同学参加家庭聚会或户外活动，增进孩子与同学之间的感情，帮助孩子尽早适应学校生活。

马静建议，稳定的情绪可以帮助孩子更好地面对学习和生活上的变化。家长要尊重、理解孩子的负面情绪，不要在孩子出现厌学情况时横加指责。因为不被接纳的负性情绪累积后，很可能转换成躯体症状、情绪障碍。在孩子出现情绪问题之后，家长要及时安抚、稳定孩子的情绪，比如可以说“我知道你现在心里很不好受，但爸爸妈妈会陪在你身边，你有需要就告诉我们”。

最重要的是防患于未然，家长应多督促孩子劳逸结合、张弛有度，保持良好的生活、学习状态，以防无法适应突然的变化。据新华网等