

让开学季的“病”一扫而光



老师简介:

代玉美,大兴一中心理教师,2004年毕业于首都师范大学心理学发展与教育心理学专业,硕士研究生,中共党员,大兴区心理学科带头人。她积极乐观,真诚对待每一位来访者;她认真执著,精心上好每一堂心理课。她的学生评价:“我们的心理老师总是面带微笑!”

开学前三天,我收到一个高一的小D同学发来的微信:“马上开学了,我的心情很低落,莫名的就要发脾气,还很不想上学,和同学们都不熟,很想念初中同学……”

开学季你有类似的困扰吗?情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等,有的还伴有头痛、胃痛等躯体不适症状。也许是“开学综合征”影响了你。“开学综合征”不是一个专用的医学术语,只是近些年来此类学生较多,形成了这样一个约定俗成的流行语。其主要的诱因是“开学”这个特殊的事件,是从长假状态转入开学状态时导致的对难以适应学校生活产生的焦虑和恐惧,或对分离性焦虑、学习适应不良、人际交往困难、升学压力等不良情绪和行为的唤醒。

它不会影响每一位学生,但会有特定的易感人群:对新环境不能很快适应的学生、学习成绩不好的学生、在学校经常受到老师批评的学生、即将踏入升学年级的学生以及部分过于追求完美的优秀生。小D同学成绩优秀但偏于内向,可能属于适应性不强且追求完美的人。

如何应对“开学综合征”呢?

总体原则:因人而异,但我会推荐给大家一般的解决原则。

第一,环境调整。

家长可以做的:开学初,布置安静温馨的家庭环境,不再安排频繁外出和令人兴奋性的活动,督促并检查作业完成情况,帮学生收心;开学后,规律生活,倾听孩子心声,并尽力帮忙解决困扰,做好后勤保障工作。

学校可以做的:开学初,不给学生安排过多的课业负担,适当放慢学习进度并降低学习的强度,组织开展丰富多彩的文体

活动,学习、娱乐相结合,以增加学生对学校的兴趣;教师应采用灵活多样的教学方法以吸引学生的注意力,提高学生的学习兴趣,提升课堂对学生的吸引力;班主任老师还要密切观察哪些学生不容易进入状态,调查具体原因,研究防治方法,来帮助学生改善不良状态。

第二,作息规律。

学生在假期中的生活极不规律,学习与休闲活动没有一个合理的计划。每天做了有限的作业后所剩余的时间几乎全部被看电视、玩游戏、不规则的睡眠所充斥。甚至有的学生假期玩玩,最后几天不眠不休赶作业。开学了,调整作息也是应对“开学综合征”的有效方法。开学前一周,家长和孩子一起对作息时间、日常活动进行适当调整,在休息的同时不至于过度放松。按平日上学的时间起床、睡觉、学习、活动,另外拿出一些时间多参加户外体育锻炼,以保持充沛的体力,快速适应即将开始的学习生活。开学初,家长还要多督促学生按照科学合理的作息时间学习和休息,良好的作息习惯对于孩子的成长发育以及学习都有极大的益处。

第三,心理调节。

积极的心理暗示可起到关键的作用。

学生如果意识到并接受假期已经结束的现,又想到可以与同学一同分享假期中的有趣事情,觉得自己已经长大了一些,又能学到更多更好的东西,认为自己将有更成功的一年等等,都有助于其树立信心,放松心情,以接受的心态去迎接新的学期。

第四,人际和谐。

送给大家人际交往十大黄金法则:尊重他人;倾听并恰当地给予反馈;不吝啬自己肯定和赞扬的话语,学会真诚地赞美别人;学会宽容和谅解;适当地替他人着想,

切忌以自我为中心、损人利己;遵守所在群体的基本规则;关心帮助他人,富有同情心和正义感;保持独立自主与谦虚的品质;保持微笑;保持积极乐观的心态。这些方法和原则说起来容易,做起来难,要多多实践和反思。

做好目标管理,有计划重实施!

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。调查对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人。调查结果发现:27%的人没有目标;60%的人目标模糊;10%的人有清晰但比较短期的目标;3%的人有清晰且长期的目标。经过25年的跟踪研究,结果发现他们的生活状况及分布现象有一定规律:3%有清晰且长期目标的人,他们大都成了社会各界的顶尖成功人士;10%有清晰但目标比较短期的人,大都生活在社会的中上层;60%的目标模糊的人,几乎都生活在社会的中下层,他们能安稳地生活与工作,但都没有什么特别的成绩;剩下的那27%的没有目标的人,几乎都生活在社会的最底层,他们的生活过得都不如意,常常失业,并且抱怨他人,抱怨社会,抱怨世界。

把目标细化并落在纸上,精确到每一个时间点,找到监督和支持的家人或朋友,完成一个目标打上钩,继续为下一个目标不断努力。没有时间犹豫和彷徨,“开学综合征”也会一扫而光。

也许,随着教育改革的步伐,学校教育更趋近于学生所需所爱;也许,随着学校教育体制的改革,假期和上课界限不是那么分明;也许,随着教育的观念更新,教育者不再是管理者、指挥者而是亦师亦友;也许随着孩子们的长大,有了更多的自主自控,“开学综合征”会成为历史,淹没于尘埃中!

文并摄/代美玉(大兴一中心理老师)