



# 孩子遇上“开学综合征” 家长怎么做？

开学一周多了，14岁的童童很烦恼，心情特别低落，会无端发脾气；最无法忍受的是回家时妈妈每天说上800遍的“新学期你要努力学习，加油！加油！”，脑袋顿时像上了紧箍咒一样，让他特别焦虑。现在每天醒来一想到上学，内心就特别的阻抗。

童童这是典型的“开学综合征”，那什么是“开学综合征”，家长该如何应对呢？

“开学综合征”并不是医学上诊断的病症，而是指从假期快结束到开学初的这段时间，很多孩子可能出现的一系列心理和生理反应，比如情绪不稳定、焦虑、注意力不集中、懒散、抗拒学习等心理行为表现，也可能出现头痛、腹痛、失眠、食欲下降等身体不适。

“开学综合征”一般会持续一段时间，短时间内学习、生活可能会有一定影响，但随着对新学期生活的适应，大部分孩子症状会很快消失，但也有少数症状较重或持续存在，则会影响孩子的学业、社交，或发展为躯体化障碍、精神心理疾病，严重影响孩子身心健康。

若是孩子有如上表现，家长应从5个方面给予心理支持。

**1. 家长先做好心理建设，也给孩子适应的时间。**孩子从相对比较自由的假期转变到常规的学习生活，会面临种种适应的挑战，家长对此一定要有心理准备，理解孩子并与孩子一起找到有效的适应方法。不要催促，要给孩子一到两周的适应时间。开学后孩子最不适应的，可能是紧凑的作息时间和紧张的学习节奏，家长要尽量避免催促、指责孩子，提要求要循序渐进，允许孩子每天进步一点点，相信大部分孩子还是能够适应的。要多沟通，和孩子一起讨论需要加强恢复和培养哪些习惯。

**2. 家长要观察孩子的情绪和行为，整体把握孩子的适应情况。**注意观察孩子各方面的表现，对孩子的适应情况有整体的把握，能为家长更好地支持孩子提供客观依据。家长要关注孩子情绪和行为的变化，如果孩子出现过度焦虑、没有动力等情绪，或者行为方式跟之前有很大的差异，家长（特别是初中生的家长）要引起重视。要了解孩子的饮食睡眠、对学校和老师的感受等整体情况，不能只关注孩子的学习、作业和考试，否则容易与

孩子发生冲突。

**3. 提升沟通技能，做出有效反馈和引导。**当家长感觉孩子的有些行为需要改变时，如果用直接的、指责的方式与孩子沟通，可能会引发孩子的反感。建议家长试着用孩子的角度体会一下孩子的感受，比如一下子不能玩手机了，会感受到失落无聊，家长如果能说出孩子的感受，会让孩子感到自己被理解，也就愿意与家长沟通了。如果家长希望孩子做什么或者怎么做，却常说“必须、立刻、我都是为你好、我说的都是对的”，孩子肯定会反感。如果说“我还有两种更好的方式，你可以试一试”，孩子则比较容易接受。如果亲子关系之间的关系已经比较紧张，直接用口头交流比较困难的话，家长也可以通过文字表达的方式，写信告诉孩子你希望他如何做。

**4. 家长要与老师有效沟通，共同配合引导孩子。**家长和老师分别看到孩子的不同侧面，有效沟通能使双方更完整地了解孩子的情况，也更利于树立共同的育人目标。家长要主动与老师沟通，问问孩子在学校里的整体表现，也向老师介绍孩子在家里的情况，有利于双方对孩子的整体状况有更全面的把握，如果有不一致的地方，也有机会做更深入的交

流和分析。家长可以问问老师对孩子适应情况、行为习惯、学习情况、交往情况等各方面还有什么具体改进的建议。因为面对很多孩子，老师对每个孩子在群体中的表现有更客观的评价，对孩子的建议也比较有针对性。当然，家长也可以向老师转达孩子的期待，说说孩子希望老师怎么做，共同商议帮助孩子提高的目标。

**5. 孩子情绪和行为问题比较明显时寻求专业帮助。**有时候，孩子真的遇到了很大的挑战和困难，除了家长和老师给予相应的心理支持外，也需要专业机构的帮助。如果孩子的焦虑、紧张情绪影响到正常的生活、饮食、睡眠、学习、交往，甚至有些孩子不愿上学或反复生病等，可能是心理因素导致的，需要家长给予高度关注。要问问孩子是否需要专业的人员帮助，尊重孩子的意见，及时求助专业的心理机构。

北京师范大学 吴洪健  
杭州市专门学校 曹刚

## 亲情破灭后如何自处？

父母从小对我的家教就是要做一个善良的好人，所以我结婚后无条件地资助着从小没有爹妈的夫弟，即使他已经结婚成家，事无巨细，都是照顾有加。最近这些年我年纪大了、身体弱了、能力退缩了，与夫弟一家发生了很多事情，让我感觉到他很不尊重我，我气我没有教好他，更气的是他一点都不知道感恩，现在已与他一家闹到老死不相往来的地步，可是我丈夫却不仅不责备他弟弟，还怪我管得太多，让我不要管别人家的事情。我很伤心难过，不知道为什么夫弟这么对待我？我怎么才能让自己平静下来？

网友：大华

### 【心理处方】

从来信可以看出，大华有良好的家世和家教，做到了长嫂如母该做的，成为了父母期望的好人。目前，她本人的年纪、身体、能力等都退缩了，不仅没有获得“亲情”的照拂，还深陷因“亲情”带来的负面情绪的泥潭中，这既不利于家庭关系的良好发展，更不利于身心健康。俗话说“改变不了别人，就改变自己”，夫弟不感恩不报恩，既然一时半会儿改变不了，那么我们就先做自我关怀。

首先，大华得先理解自己。我们人有三个组成状态，超我、自我、本我。超我就像父母一样时刻监督我们要做正确的事情；自我就像是一个成年人，理性地处理生活中的事情；本我就像是一个孩子，满足了自己的需要就开心，反之就不开心，要哭闹。大华有一个很强大的“超我”，照顾着家庭的每一个人，还包括从小没有爹娘的夫弟。然而在长期的人际交往中，双方都会积累很多“不满”，这种“不满”更需要去表达，这是“本我”的部分；但是“超我”几乎把“本我”的空间全部占有了，“本我”一直被压抑着无处释放；理性的“自我”出现了疲软，没有了平衡好“超我”和“本我”能力，时间久了“本我”总要爆发，只是一直没有机会。当大华年纪大了，各项能力变弱，夫弟一家“不感恩”的反应给了她机会，有种“终于让我逮着你了”的“成就感”，这个机会有足够的心理动力让大华破防，从“好嫂子”这个神坛上下来，合情合理地指责夫弟忘恩负义，然后从这种破裂的关系中进一步强化自己是个好人的价值观。

我们再来看看夫弟。大华一直是用“投喂”的方式照顾他，他在长嫂面前任性、耍赖，他的“本我”被养得很强大。虽然长嫂如母，但毕竟不是母亲，大华承担了“养他”的职责，需要“育他”才能发展出“自我”和“超我”，那么，这个“育”的职责是由谁来承担的呢？家庭、学校、社会缺一不可，而夫弟弱小的“自我”“超我”说明“育”的效果不佳，所以“自我”调和不好强大的“本我”，即使后来长大了，他在大华面前依然任性地大吵大闹。教育效果不佳的原因很复杂的，家庭、学校、社会缺一不可，还包括夫弟与生俱来的人格特质，所以大华不必自责自己没有教好他。

大华现在要怎么面对这些糟心事呢？一是理清家庭的边界。你跟丈夫、孩子是一家人，家和万事兴，获得丈夫、孩子的关心、爱护和支持最重要；夫弟已经成家，他跟他的妻子、孩子是一家人，理清边界，不做边界模糊的事情。二是不用自己的价值观去衡量他人。“做个好人”“知恩图报”是恪守的价值观，但是这仅仅是你的，他人与你价值观不一样，行为也就不符合你的标准而已。三是回归初心。你对夫弟的付出是自愿的，是想做一个“善良的好人”，并不是想获得他的回报，已经践行了初心。大华，请保护好自己，在自己的世界享受爱、享受关心和支持，心情好了，情绪也就好了，身体也就健康了。

湖南省高校心理健康服务团队  
湖南警察学院 杨元花

### 漫言漫语

