



情绪低落、紧张焦虑、乱发脾气
“开学综合征”
你家娃有吗
如何克服？听听专家建议

随着中小学陆续开学，孩子们回归校园，近日，一则“高三女孩压力过大患上开学综合征”的新闻也冲上了热搜。情绪低落、心慌意乱、失眠、无故发脾气、注意力不集中、直言不想起床、不想上学……郑州人民医院临床心理科副主任李艳艳表示，这些都是“开学综合征”的表现，如果近期孩子忽然有了这些问题，就有可能出现了“开学综合征”，家长和老师要予以重视和积极引导。

“开学综合征”有哪些表现

什么是“开学综合征”？李艳艳说，从假期快结束到开学初的这段时间，很多孩子会出现情绪不稳定、紧张、焦虑、注意力不集中、懒散、逃避学习、拖延完成作业等表现，有人形象地把这种现象总结为“开学综合征”。虽然“开学综合征”并不是医学诊断的病症，但很多孩子的确在刚开学后容易表现出这些问题。“开学综合征”一般会持续一段时间，对孩子的正常学习、生活造成不同程度影响。经老师、家长的积极引导和孩子的自主调节，多数孩子的不适表现会逐渐消失，不会对身体健康造成大的影响。但如果症状较重或持续存在，则非常不利于孩子的学业，或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、焦虑障碍等，对孩子的健康造成影响。

“开学综合征”也有易感人群，比如，适应能力较差、难以融入集体生活的学生；在校常常受到老师批评，且心理素质较差的学生；明明很努力却依然得不到家长肯定，学习成果与家长期望不符的学生；对自己高标准、高要求，急于求成的学生；曾在学校遭遇过挫折（如校园霸凌、不公平对待）的学生；受入学、升学、转学等环境变化的影响，可能出现适应障碍，产生焦虑、郁闷、社交困难、压力巨大并难以调适的学生。这几类人群，家长和老师应给予关注。

如何合理引导和科学防治

家长应该如何合理引导，让孩子尽快“收心”，摆脱“开学综合征”？

李艳艳表示，家长日常要增加对孩子内心世界的关注，和孩子交朋友，满足孩子的安全感、被尊重感，让孩子感受到他是被爱的，注意观察孩子的情绪、行为，发现异常，及时调整、疏导。假期中，监督引导孩子保持规律生活。临近开学时，家长要帮助孩子总结假期收获，逐渐进入学习状态，最好有1~2周的缓冲期。制订一个时间计划表，按上学时间作息，晚上不要熬夜，这样会更快地帮助孩子适应上学的作息。“‘开学综合征’不是大问题，家长和孩子也无需焦虑，”李艳艳说，“但如果超过两周自我调节效果仍不佳，此时就应当及时就医，寻求专业医生的帮助。”记者 邢进



世界冠军李金豹参加人和路小学“开学第一课”活动，为暑期优秀学生颁奖

与冠军同上“开学第一课”、为“雷锋叔叔”戴红领巾…… 有一种仪式感叫：开学第一天

世界冠军送来“开学第一课”

昨日上午，二七区人和路小学的孩子们迎来一份惊喜，曾多次获得全国冠军、世界冠军的射击运动健将李金豹走上讲台，为孩子们带来特殊的“开学第一课”。

年过花甲的李金豹在职业生涯中获2次世界杯射击赛冠军、2次亚运会冠军、3次全运会冠军，多次打破亚洲纪录、世界纪录。

“在巴黎奥运会上，我们都为中国运动员取得的一枚又一枚奖牌而欢欣鼓舞！”面对孩子们，李金豹说，“每一枚奖牌，都来自运动员持之以恒的拼搏和坚持。更重要的是，热爱是梦想的种子、成长的源泉，希望同学们在今后的学习生活中都能保持热爱，奋力拼搏，用努力创造明天，为祖国争取各个领域的‘世界冠军’。”

校长王芳表示，在开学第一天特别邀请世界冠军来给孩子们上课，就是希望孩子们能从这些为国争光的运动员身上汲取力量，在今后努力学习的过程中，多运动，强健体魄，强健灵魂。

与冠军同上“开学第一课”、为“雷锋叔叔”戴上红领巾、家长也上“开学第一课”……昨日，市区中小学生学习，很多学校通过精心组织的活动把开学的仪式感拉满。

为“雷锋叔叔”戴上红领巾

作为一所“雷锋小学”，中原区伏牛路四小每年开学典礼的一项内容就是给“雷锋叔叔”敬献红领巾，重温雷锋誓词，至今已经坚持了十几年。

为矗立在校园的雷锋叔叔塑像系上红领巾，五四班的蔡明哲庄严肃

地敬礼。他说：“为‘雷锋叔叔’系红领巾非常开心。”

中原区伏牛路四小希望通过仪式感满满的开学典礼，从小在孩子们心间种下学习雷锋的种子，让孩子们能够弘扬雷锋精神，传承红色基因。

家长也上“开学第一课”

一年级是孩子成长之旅中的重要转折点，也是学习旅程的新起点。和孩子一起成长，是最好的家庭教育。为了缓解家长的焦虑，二七区京广路小学在开学第一天为新生家长举行了“开学第一课”。

以“初见，共育未来”为主题的一年级新生家长会，是为了使新生顺利过渡并尽快适应小学生活，让新生家长更全面地了解学校办学理念、课程特色，促进学校教育与家长教育的协

调发展。

班主任在入学准备、习惯养成、家校联系等方面回答了家长们的提问。认真听，详细记，一年级新生家长们已经准备好进入“小学家长”角色。

“对于家长们来说，要学会管教、学会陪伴、学会改变、学会信任。”校长贾琳说，家校携手，可以更好地让孩子们开启入学第一步。

记者 张勤 王红 刘伟平 朱翔宇
通讯员 郭子涵 文/图

3600多个护学岗守护上下学路

本报讯（记者 张玉东 通讯员 张芳冰/文 周雨/图）昨日，全市中小学、幼儿园秋季新学期全面开学，3600多个护学岗执勤民警、辅警及时到岗到位，联合巡防队员、学校保安员、家长志愿者全力维护入学秩序。公安交管部门科学研判高峰期交通人流、车流聚集规律，安排部署警力，确保开学季校园门口“见警察、见警车、见警灯”，为学生上下学提供更加安全的出行环境。

同时，郑州市公安局围绕反欺凌、反暴力、防性侵、防诈骗、防溺水、防交通事故、防毒品危害等内容制定了不同类别的安全教育培训课件，持续在全市范围内组织开展“迎新开学第一课”法治宣传教育活动。



昨日，交警和巡防队员护送文化路一小学生过马路