

身心调适 分层施策 家校联动 全方位破解“开学综合征”

新学期开学进入倒计时。不少学生出现作息紊乱、情绪低落、厌学烦躁等“开学综合征”前兆。据悉,“开学综合征”是学生在新学期初表现出的一种非器质性适应障碍,心理学家称其为“开学恐惧征”,是学生身心从假期状态向校园学习状态切换时产生的暂时性适应障碍。

为厘清“开学综合征”形成原因,探寻科学有效的调适方法,帮助学生、家长平稳度过开学适应期,连日来,记者采访了多位一线教师与家长,梳理总结针对性疏导、调节与家校协同举措,全方位破解开学适应难题。



图①:心理课堂。
图②:心灵飞行棋。
图③:心灵日历打卡活动分享。
图④:趣味运动。
图⑤:新生心理疏导活动。
图⑥:新生适应成长团辅活动。



「家校协同」多维助力平稳过渡

联动「家校」 为帮助学生快速摆脱开学适应难题，舒缓焦虑情绪，顺利切换至良好的学习状态，我市各学校立足不同学段学生特点，通过分层施策、多元活动、精准帮扶，联动家庭协同发力，助力学生平稳度过开学适应期。

与赋能。

协同』多维助力平稳

学校层面打造系统化心理辅导体系,实现全员覆盖,重点帮扶。开学初期,各校将开设专属开学适应心理课程,通过全校专题讲座、常态化心理课堂,普及“开学综合征”相关知识,引导学生接纳自身情绪,消除自我内耗。王婧在心理课堂中常对学生说:“很多人对抗焦虑的方式就是拼命压抑、自我否定,但其实是焦虑越对抗越强烈,学会和焦虑共处、顺着节奏调整,才是合适的解压方式。”春晗学校开设常规心理课,搭配开学专属适应性心理班会,同时引入艺术疗愈模式,通过曼陀罗绘画、缠绕画、焦虑一笔画等趣味活动,帮助学生沉浸式释放压力、舒缓情绪。贾斌芳介绍:“艺术疗愈适合所有学生,尤其是不善言辞的孩子,安静绘画的过程,就是自我梳理、情绪放松的过程。”

过渡

针对适应困难突出、情绪波动较大的学生,各学校建立专项帮扶机制。通过全员心理测评、班主任日常观察、家长反馈、班级心理委员上报等渠道,摸排学生心理状态,精准锁定需要重点帮扶的学生。同时联动辖区医疗资源,开设入学适应团体辅导活动,由专业心理老师、医护人员开展阶段性团体疏导,帮助学生认识开学焦虑的普遍性,借助同伴力量消解孤独感,提升人际交往能力与校园适应能力。此外,部分学校还通过心理信箱、线上心理服务平台等匿名渠道,为性格内向的学生提供个性化心理疏导,实现心理帮扶无死角。

班级层面推行柔性过渡管理,放缓学习节奏、开展温情赋能。陈俊阳介绍,“开学前两周,我们会放缓教学节奏,不安排高强度的新课教学,开展假期分享、趣味互动等轻松的班会活动,拉近师生、学生之间距离,营造温暖包容的班级氛围。”同时,老师们通过布置教室、准备开学小礼物、优化班级环境等方式,营造开学仪式感,消解学生的开学抵触心理。针对住校生,班主任坚持日常查寝,主动询问学生住宿适应情况、生活难题,以陪伴式沟通缓解学生的陌生感,帮助学生快速融入校园生活。

家庭层面坚持正向陪伴、科学引导,筑牢成长后盾。各校通过“致家长的一封信”、家校沟通等方式,引导家长转变教育观念。在作息调整上,老师们建议家长采用梯度调整模式,每天提前10至15分钟调整入睡,起床时间,帮助孩子逐步贴近校园作息,让身体先适应上学节奏。学习适配方面,引导孩子陪伴孩子梳理假期作业,拆解新学期学习任务,制定微学、可落地的每日学习目标,让孩子在点滴进步中积累学习自信,逐步找回学习习惯。

同时,老师们提醒家长,新学期初期要减少过度说教、严苛催促,主动接纳孩子的负面情绪,多给予理解、鼓励与陪伴。面对低段学生,重点做好情绪安抚,通过陪伴、肯定缓解分离焦虑;面对初高中毕业班学生,主动降低过高期待,引导孩子理性看待学业压力与升学结果,避免加重孩子心理负担。

学生层面,心理老师梳理了简单易操作的自助调适方法,帮助学生主动破解开学焦虑、适应校园节奏。一是规划作息节律,坚持规律三餐、早睡早起,主动减少电子产品使用,逐步摆脱假期慵懒状态;二是拆解焦虑难题,逐条梳理自身担忧的学业、社交、适应等问题,区分可控与不可控因素,通过每日预习新课、背诵知识点、整理书桌等微小行动积累掌控感,破解“想得多,做得少”的焦虑根源;三是主动疏导情绪,借助融入锻炼、亲友倾听、兴趣爱好等方式释放压力,拒绝自我内耗;四是积极融入集体,主动参与班级活动、结交同伴,快速建立校园归属感。

新学期开启在即,“开学综合征”的调适,本质是一场身心状态的温柔过渡,而非生硬的状态切换。当孩子的情绪被看见、被理解,生活作息与学习节奏提前顺畅衔接,家庭与学校双向赋能、协同发力,开学便不再是令人畏惧的事情,而是孩子蓄力成长、奔赴新程的全新开端。

全媒体记者 魏佳佳 见习记者 陈雨萌 文/图

『身心双重切换』催生开学适应难题

“‘开学综合征’是每学期开学的常态现象,覆盖各学段学生群体,属于正常的身心适应反应,家长和学生无需恐慌。”春晗学校心理老师贾斌芳介绍,每学期开学初期,不少学生都会出现不同程度的开学不适,原理与成年人节后返工焦虑相似。

假期与校园的生活节奏落差,是诱发“开学综合征”的核心原因。春晗学校班主任陈俊阳告诉记者:“学生出现‘开学综合征’,核心是环境变化带来的生理和心理双重不适应,假期节奏突然调换成校园节奏,绝大多数孩子都需要一段缓冲期。”除此之外,不少学生假期自律性不足,开学后面对紧凑的学习节奏,易产生无力感和挫败感。同时,升学带来的环境变化、陌生的师生关系、未知的学业难度,也会进一步放大学生的焦虑情绪。

结合日常教学与心理辅导经验,老师们总结出“开学综合征”的典型表现,主要集中在生理、情绪、行为三大维度。生理层面,假期昼夜颠倒的作息习惯难以快速纠正,学生普遍存在晚睡失眠、早起困难、课堂嗜睡、疲惫乏力等问题,部分学生还会出现食欲缺乏等无器质性病变的躯体应激反应。陈俊阳表示:“开学初期,有些学生容易出现课前昏昏沉沉、课堂注意力涣散的情况,在一定程度上会影响整体学习状态。”

情绪与行为上,低年级学生多表现为分离焦虑,初高中学生则更多陷入学业焦虑,对新学期学习任务产生畏惧心理等。绣湖中学心理老师王婧解释:“从脑科学角度而言,假期中大脑处于低耗能的放松模式,而开学后需要高强度的认知自控,这种‘急刹车式’的状态切换,会让大脑产生应激反应,进而催生各类不良症状。”

需要注意的是,“开学综合征”有明确的轻重程度区分,多数学生的不适属于短期正常反应,一般3至10天可自行缓解。贾斌芳提醒:“如果学生失眠嗜睡、厌学畏学、自我否定的状态持续两周以上,且无法自我调节,甚至害怕见到老师同学、拒绝沟通社交,就属于异常情况,需要寻求心理老师或专业心理医生的干预疏导。”王婧也补充道,普通的开学不适是正常心理卡顿,但若出现长期严重、普遍的心理素质病变的躯体疼痛,就要立刻介入专业心理干预,切勿拖延。

不同学段学生「焦虑痛点」各有不同

不同学段学生的成长特点、学习节奏、校园环境各不相同,开学焦虑的表现与症结也存在差异。我市各校教师精准结合学段特征,区分不同学生的心理问题根源,开展分层、适配的心理疏导与引导工作,助力学生平稳收心归位。

小学低段学生的开学不适,核心是分离焦虑与校园规则适应困难。“往年不少低段学生开学初期会在校门口哭闹,入校后也会频繁想家。”小学教师陈云英介绍,低段孩子的开学焦虑大多并非畏惧学校,而是独立生活能力较弱,面对校园集体生活模式、作息纪律与行为规则,容易产生陌生感和抵触情绪。对此,学校以帮助建立校园安全感为核心,通过教师日常陪伴、趣味同伴互动、常态化正向鼓励,帮助孩子快速融入集体、缓解焦虑。“一个微笑、一句鼓励、一个拥抱,对低段孩子来说,就是最好的情绪解药。”陈云英说。

初一、高一年级新生的焦虑,主要集中在学段跨越与全新环境适应。小学到初中、初中到高中的学段切换,不仅是学业难度、课堂节奏的升级,自主学习要求、校园管理模式、师生同伴环境也会发生全方位变化。贾斌芳介绍:“初高中分科更细致,对自主规划、自主学习能力要求更高,学生若是难以快速适应节奏,极易产生迷茫、焦虑心理。”

“孩子觉得刚入校不认识新同学，又担心课程难度高，跟不上学习进度，焦虑感会明显加重。”高一学生家长张尧坦言，孩子经过军训后初步适应新校园生活，虽然对新学期充满期待，但仍会对未知的新环境、新课程产生担忧。在他看来，孩子对学段更迭产生忐忑情绪是正常心理，并非矫情，家长耐心接纳，用心陪伴就是最好的疏导方式。

初三、高三毕业班学生的焦虑核心，聚焦升学压力与未知备考挑战。毕业班学生直面中考、高考挑战，升学焦虑情绪更突出。初三学生家长宗飘表示，暑假期间，孩子坚持网课学习、预习新知识，能明显感受到孩子对成绩、升学的志忑与担忧。对此，宗飘没有一味督促孩子刷题备考、追求高分，而是主动沟通疏导，帮助孩子放平心态。

我会告诉孩子，成长并非只有一切过程远比完美的结果更有意。孩子已经感知升学压力时，家长过度紧盯分数与目标，优先帮助孩子、稳住心态，才能更好应对新

是，“开学综合征”并非学生专有，也有着不同程度的开学焦虑。据家长胡瑶瑶告诉记者：“越临近开学，总担心孩子作业没写完、作学期跟不上进度，晚上常常焦

家长受家长群、社交平台各类
陷入信息焦虑、攀比焦虑的误
孩子的开学适应问题,持续紧
给孩子,形成“家长焦虑—孩
差”的恶性循环,反而不利于
校。



过往开学仪式