

“暑假作业还有一堆没做完” “早上赖床不肯起，半夜不肯睡” “手机和平板电脑不离手” “一提到作业就发脾气” “一想到上学就紧张得睡不好觉”每到假期快结束时，面对孩子的种种表现，不少家长都能体会到“兵荒马乱”的感觉。

孩子们到底是怎么了？其实，孩子和成年人一样，在从轻松自由的休息氛围转换到工作、学习氛围时，都会有一些“适应不良”。成年人会觉得腰酸背痛、工作热情下降、工作效率降低等，孩子则会表现为烦躁、困倦、上课走神、学习效率低下等。

如何帮助孩子顺利度过开学过渡期呢？在开学前一周左右，家长可以做一些具体的安排。

家长可以循序渐进地将自己和孩子的作息时间，调整为学校的常规作息时间。

家长跟孩子一起梳理要准备上交的假期作业，及时查漏补缺，缓解孩子的“作业焦虑”。

家长要逐步回收电子产品，调整孩子对电子产品的使用权限，减少电子产品的使用时间，用互动游戏、运动等孩子感兴趣的活动替代电子产品。

家长不要批评或轻易否定孩子的感受。对于孩子的担心、害怕、烦躁不安等，家长要给予充分的尊重和理解，尝试去倾听孩子对于学业、人际关系等方面的担忧。有些孩子难以描述自己的内心感受，相比那些能够清晰表达感受的孩子，这部分孩子更容易不安，更需要细致、耐心的安抚。请抱抱他们，尝试理解他们的无助感，向他们传达，“开学前紧张、担心”是一种正常的情绪反应，正如家长从长假过渡到上班时也会感到不舒服或者不适应，还可以向孩子讲述家长自身独特的经历和应对策略。

家长可以带孩子去文具店，选择孩子喜欢的文具、书本作为开学礼物，对孩子进行鼓励，增强孩子返校的信心。

有的孩子担心返校后被调皮的同学捉弄，还有的孩子不知道如何处理与同学相处过程中产生的矛盾。家长在表达理解后，可以尝试进行“角色扮演”，在这个过程中让孩子学习一些社交技巧，学会怎样用语言和行动来保护自己。

新升入小学、初中的孩子会面临跟原来玩得好的小伙伴分离的问题，有些孩子还会对新环境感到恐惧。家长可以提前告诉孩子一些应对方法，以消除恐惧。比如，如果小伙伴跟孩子同校不同班，可以让他们提前约定好下课后见面玩耍，从而互相给予安全感，提高对陌生环境的适应能力；如果新环境中没有原来的小伙伴，家长可

以教给孩子一些结交新朋友的方法，帮助孩子融入新集体。

刚进入幼儿园的孩子很容易产生分离焦虑

。家长可以提前告知孩子下一步的安排，创造一些与孩子短时间分离的机会，让孩子提前适应。

开学前，如果作为家长的您已经准备充分，那么孩子也会更踏实、更有自信地迈入学校大门，迎接新学期的到来。

转自：学生健康报

文：复旦大学附属儿科医院心理科 赵滢

图：马杨

策划：余运西

来源：健康报