

孩子开学焦虑怎么办？来看看他们的故事

“这一次，我很期待开学”

晨报记者 潘 文

“医生,我觉得我现在状态很好,可以去上学了。”这两天,正在读初中的小高(化名)再次走进上海市精神卫生中心。这一次,她不是因为不想上学而来,而是来开复学证明的。

上海市精神卫生中心儿少科主治医师张桦介绍说,孩子不想上学一般是有诱发事件的,家长要诚恳地和孩子进行沟通,帮助他们克服困难,也可以鼓励孩子拨打24小时上海市心理热线962525,把心里的想法和问题说出来。

先要自己肯定自己

半年前,小高有时候可以正常去上学,有时做不到。一想到去上学,要面对同学,她就会紧张、焦虑,觉得同学都不喜欢她、嘲笑她,甚至有时连出门都会觉得紧张。

经过一段时间的治疗后,她的情况逐渐好转,正常参加了上学期的期末考试。寒假期间,家人也惊喜地感觉到,新的一年,孩子长大了、懂事了。

小高告诉医生,心理治疗时的一句话,触动了她的内心,就是“要找到自己的人生价值和目标,我们希望别人肯定自己,但首先要自己肯定自己”。她这次很期待开学,想和同学们一起相处。

青春期孩子更需被认可

在门诊中,也有的是因为“开学焦虑”前来就诊。小张(化名)也是一名初中生,半年多前确诊抑郁症。在之前的治疗中,她不愿意进行药物治疗,病情一直没有好转,无法去学校上课,也没有参加期末考试。

这个寒假,她开始配合治疗,情况也逐渐好转,有了去上学的想法,但一想到开学还是感到紧张和担心,总觉得去学校后一定会和同学有矛盾,但也说不清楚会有什么矛盾。

张桦说,青春期的孩子更需要被接纳、被同伴认可,人际交往出现困难时,会让他们产生巨大压力。针对患者情况,需要在药物治疗基础上进行认知治疗,告诉她不用过多地去想没有发生的事情,可以先去学校,看看会发生什么,再进行应对。自己无法应对时可以求助,比如拨打心理热线求助、来医院找医生、在学校找心理老师等。

帮孩子找到身上的优点

小刘(化名)最近也被妈妈带去了上海市精神卫生中心就诊。原来,小刘前段时间腿部骨折,跆拳道梦想可能无法继续,再加上受伤无法运动,人一下子胖了,上课注意力也不集中,成绩下滑。马上又要开学了,妈妈担心他是否能承受住这些压力,于是带他前来就诊。

在仔细询问病情时,张桦发

现,小刘的心态其实很好,对自己也很有信心,他觉得自己可以接受这些现实,之后还可以去画画,画画也是他的兴趣之一。

反之,孩子妈妈非常焦虑,她一方面明白孩子身体重要,把腿治好需要漫长的过程,需要进行长时间的康复治疗,但又非常担心孩子的学习问题,觉得孩子考进初中时在学校排名前30,现在成绩却不断下滑。

张桦表示,其实孩子已经在进行自我调节,但家长自身很焦虑,担心孩子无法应对。这种情况下,家长需要疏导,要接受孩子的状态,帮孩子找到身上的优点,然后放大这个优点,这样也能变得闪闪发光。

父母自身要调整好心态

开学在即,孩子和家长应该做好哪些准备?张桦建议,调整好作息,部分孩子寒假期间作息不规律,晚睡晚起、昼夜颠倒,临近开学要调整到规律作息,以免开学后不太适应。家长可以给孩子准备一份小的开学礼物或是新学期寄语,增加仪式感,比如对孩子的祝福、期待等,让孩子在心理上慢慢知道“我要开学了”。

和孩子一起制定简单的计划,尤其是低年级的孩子,很多并不知道自己要做什么,家长可以教孩子一些方法。此外,父母自身要调整好心态,不要把自己没有完成的心愿强加到孩子身上,合理期待,和孩子一起迎接新学期。平时要多陪伴孩子,进行有效沟通。

如果孩子不想上学,应该如何应对?张桦表示,对孩子来说,不想上学一般都是遇到了事情。家长要诚恳地和孩子进行沟通,问问遇到了什么事情,有什么需要父母帮助的,让孩子知道你是来帮助他的而不是来指责他的,是和孩子站在一起的。如果孩子愿意和家长沟通,家长就可以和孩子一起去探讨遇到的问题。

如果孩子不愿意和家长沟通,或是家长不知道该如何沟通,可以鼓励孩子拨打24小时上海市心理热线962525,把心里的想法和问题说出来,有时候孩子需要的就是有人倾听。如果孩子不愿意通过这些方式沟通,也不想去上学,建议来医院进行评估,让医生来进行沟通。

开学季

投壶、套圈、剪纸、摔炮 同学们玩起传统游戏

上外云间中学:体验不一样的快乐时光

见习记者 乔一萌

晨报讯 “这些都是爷爷奶奶、爸爸妈妈跟我说过起的游戏,他们童年的时候经常玩。今天,我也终于体验了一回。”昨天上午,上海外国语大学附属外国语学校松江云间中学(以下简称“上外云间中学”)六6班的李静远手里拿着一根投壶用的签,擦着脸上的汗,兴奋地告诉记者。

昨天适逢开学前一天,上外云间中学举办“爱在云间”迎新游园活动。活动分为四部分:学科知识闯关游戏“云间之梯”、传统闯关游戏“中华之门”、跟第二外语有关的闯关游戏“世界之窗”和个人才艺表演活动“未来之路”。

翻开学生们的活动册可以看见,精致的内页上已经盖了红彤彤的一片章了。“最后,我们会根据章的数量颁发奖品,奖品中还包括五个场馆的门票——上海外国语大学语言博物馆、东华大学信息学院、上海工程技术大学科普教育基地“多维立体交通科普展示馆”、G60科创走廊、上海航天800所。”学生发展中心主任征丽告诉记者。

在被设置为“中华之门”游戏场地的六5班教室里,不时传来欢呼声。地上被“圈”成了几块小场地,场地内都是80后90后,甚至更老一辈玩的游戏:投壶、套圈圈、摔炮……在投壶场地前,一名女生拿起一把签,瞄准筒,用手比划了几下,一个个投过去,每投中一个,就高兴地手舞足蹈起来……

“很多学生都是第一次接触这些游戏,很兴奋。虽然‘技术’尚显稚嫩,但‘游戏精神’是饱满的。”副校长金晓燕笑着说道。



同学们学习剪纸



其乐无穷的投壶游戏 校方供图

套圈场地则摆满了花花绿绿的小挂件,两名男生手里拿着一把彩圈,一次次往心仪的挂件上套,老师端坐对面,如同“摊主”,不时宣布:“套中半个!”“套中一个!”“又套中半个,算你一个!”

在更古老的游戏摔炮场地,一个男生拿着叠得方方正正的纸块,摔向另一个纸块,另一个纸块一旦被弹起并翻面,就说明“摔”赢了。两个男生较上了劲,玩得不亦乐乎。

“我喜欢安静一些的老游戏——剪纸。”六6班的陈哈妮告诉记者,自己刚刚剪出了一个窗花,“我准备带回家,贴在窗户上。

红艳艳的,可好看了。”

在编手链“摊位”上,有个男孩特别惹眼,编起手链来有模有样,他叫聂传杰。“挺有意思的,以后可以亲手给妈妈准备礼物了。”他憨厚地“嘿嘿”笑着。

“现在的学生们的游戏伙伴,基本都是手机、平板,今天的活动,就让他们解放双眼、双手,与父母辈、爷爷奶奶辈的游戏道具们‘过过招’,体验快乐和不一样的时光。”学校党委书记杨敏表示。

“这些闯关游戏,不仅仅是让学生们体验快乐,也是在游戏中培养他们的灵活思维和动手能力。”校长宣沫补充道。

这所高中的开学第一课 学生们带来原创微电影

卢湾高级中学:激发科研兴趣,讲述匠人匠心

记者 李星言

晨报讯 在学校的开学第一课上,看到自己拍的微电影,是不是件很振奋的事儿?昨天下午,卢湾高级中学开学第一课开讲,王陈慕蓉和杨心玥同学带来了他们原创的微电影《不为繁华易匠心》,让师生们耳目一新。

今年的开学第一课,卢湾高级中学依托科技节开幕式,号召学生树立“强国有我”意识,坚定理

想信念。中科院上海光机所研究员向世清博士为学生们做了题为《奠基创新,中国梦未来有我》的报告,结合自己长期从事的激光与现代光科技物理应用领域的前沿科技,深入浅出地激发学生对科研的兴趣,帮助他们树立改革创新、投身科学、为国奉献的信念。

王陈慕蓉和杨心玥同学带来了他们原创的微电影《不为繁华易匠心》。该作品在团市委、市教委、市学联共同主办的2021年

“未来杯”上海市高中阶段学生课外活动竞赛中荣获了一等奖。他们向全校师生介绍了制作过程中的酸甜苦辣。正如影片结尾所言,“以技养身,以心养技,此所谓匠人匠心”,祝愿所有藉于对初心的冲锋,都能如约“匠”临。

蔚昕彤同学则以《致广大而尽精微,以青春共庆党的二十大》为题,呼吁同学们怀家国之情怀,立青春之志,执理想信念,致广大而尽精微,创祖国之繁荣。