

如何帮助孩子应对“开学综合征”？ 专家来为你支招

□ 本报记者 胡斌

面对新学期的生活，有的孩子没有做好心理准备，甚至在开学前好像变了一个人似的。这种在假期结束前后、开学之初，孩子们出现的明显不适应新学期学习生活的非器质性的表现，就是通常我们所说的“开学综合征”。

为什么会出现这种情况？家长又应如何帮助孩子应对和调节？近日，记者走访相关专家，请专家为你支招。

“开学综合征”背后有哪些原因？

“开学综合征”产生的本质，其实就是从假期到学期的转变。这一过程中儿童青少年最直观的感受就是生活作息的迅速变化，学习、睡眠时间被固定，对自由时间的掌控感大幅降低，将给儿童青少年从生理到心理带来双重适应困难。

开学意味着更多的学业任务和压力，儿童青少年从安逸的假期心态突然进入不同模式，难免滋生紧张、不愉快等不良情绪。

除此之外，不愿与家长分离、担心校内的人际关系、因升学或转学带来的适应困难，也都是“开学综合征”的常见原因。

“开学综合征”具体有哪些表现？

基于上述心理过程的变化，开学适应不良可能使儿童青少年产生抑郁、焦虑等情绪问题，失眠、头晕、恶心等躯体症状，记忆力减退、注意力容易分散等认知功能下降，严重的将导致厌学、社交退缩等社会功能损害，甚至最终可能发展为多种精神障碍。

应关注哪些预警与求助信号？

其实，当儿童青少年出现“开学综合征”时，往往会向家长发出预警信号。家长们要关注以下这些隐匿的表现，避免忽视孩子们的求助信号。

言语中的暗示。儿童青少年可能会通过一些无意识的言语表达他们的焦虑，例如“我害怕老师同学会不喜欢我”或者“新学期的课会不会很难”，这些言语有时被认为是普通的抱怨，但实际上可能是他们内心困扰的表现。

躯体不适。儿童青少年在感到开学带来的压力时，可能出现头部腹部疼痛、疲劳、

手脚僵硬、心悸、胃肠道不适、免疫力变差等躯体不适，如果持续无法缓解，或明显与上学的时间和周期相关，家长应该密切关注。

日常习惯的改变。主要集中在进食和睡眠两方面。儿童青少年如果在开学前后出现突然的食欲减退、食欲亢进，或表现出失眠、噩梦、过度嗜睡的情况，也可能与开学带来的心理压力相关。

情绪波动。如果儿童青少年在一段时间内反复出现剧烈的情绪波动，如突然哭泣、大发脾气、沉默不语等，往往预示着较大的心理压力。

社交回避。有些儿童青少年在开学前变得不敢与别人交流，回避与其他朋友交往，甚至在一些社交场合中变得孤立，对此前热衷的活动不再感兴趣，这些往往是内在不适的信号。

如何帮助孩子应对“开学综合征”？

帮助儿童青少年预防和应对“开学综合征”关乎每个孩子的顺利成长，是家长的必修课。这里为家长提出一些建议。

从生活习惯入手。家长应该至少在开

学前一周就开始有计划地带领孩子适应开学生活，如逐步规律作息，将孩子的作息时间调整至与开学后的作息一致；鼓励保证良好的进食习惯，健康均衡饮食，尤其关注减少高糖食品、碳酸饮料等摄入；控制电子设备的使用时间，在家中设定“无屏幕时间”，与孩子一起避免网络沉迷；培养孩子运动的良好习惯，中等强度的运动有助于放松全身肌肉，促进大脑内啡肽的分泌，也能有效缓解焦虑、抑郁等情绪。

从对孩子的观察入手。开学前，家长可以主动询问孩子是否做好了开学的心理准备，同时观察孩子是否出现无精打采、唉声叹气等情况，是否在距离开学日期越近的时候这些表现越明显。而在真正开学后，更应及时关注孩子的情绪变化，多询问孩子在学校中的感受，如是否与老师、同学保持了良好的人际关系，是否在学习中感受到困难（注意无法集中、内容难以理解）等。

从孩子自身入手。许多孩子对于“开学综合征”存在易感性，如人际支持差、学习成绩差、自尊水平不稳定等。家长应该注重对于孩子的全面培养，帮助他们增强沟通技巧，提升融入群体的能力；寻找适当的学业

目标和有效的学习方法，并形成合理健康的学业压力管理模式；协助孩子发现兴趣爱好，并从中培养成就感和自信心。这些日常养成的改变都有助于孩子形成对于“开学综合征”的免疫力。

从家庭系统入手。如果观察到孩子真的出现了“开学综合征”，家长也需努力调整自己的情绪，让良好的家庭氛围成为孩子最有力的支持系统。家长应做到理解这些问题出现的原因，尝试帮助孩子厘清当前的感受，表现出与孩子一同攻克难题的信心与行动，而不是认同甚至放大孩子的情绪体验，或者反过来加以指责，最终让问题愈演愈烈。

从外部支持入手。除了安抚孩子的情绪外，家长还有一项非常重要的任务，就是评估孩子当前的情况是否需要寻求专业医疗机构的帮助和指导。有些孩子出现的问题已经严重影响了自己乃至整个家庭正常的生活，这时家长应该积极寻求精神科医生或心理治疗师的评估，采取适当的干预措施。家长也可以通过接受心理教育、学习稳定化技术或其他情绪管理技巧，帮助孩子更好地应对困难。



校车「体检」 迎开学

8月28日，四川省华蓥市公安局交通警察大队的民警在对校车后视镜进行严格检查。

秋季开学在即，华蓥市公安局交通警察大队组织民警对辖区内接送学生的近50辆校车集中开展安全性能及随车配备的安全应急器材设备等检查，及时排除安全隐患，确保学生乘车平安。

陈敏 特约记者 邱海鹰 摄

绵阳市游仙区小观镇开展 “观·爱行动——儿童观察团” 夏令营活动

□ 张婉格 本报记者 王金虎

为保障儿童参与权，助力儿童友好型社区建设，近日，在四川省绵阳市游仙区民政局的指导下，游仙区春天社会工作服务中心携手游仙区小观镇“观·爱”社工站开展了“观·爱行动——儿童观察团”夏令营活动。活动以“一米高度看世界”为核心理念，旨在激发儿童参与社区建设意识，提升儿童社区参与能力，培育儿童友好观察团，逐步深化小观镇儿童友好社区建设力度。

在为期五天的夏令营活动中，社会工作者以儿童参与意识激发一儿童观察团成立一培养

儿童观察团团队协作、友好沟通、细致观察、逻辑思维等四项能力一社区调研+情景再现等方式，明确儿童参与路径及方法，帮助儿童建立参与解决社区问题的信心，传授解决社区问题的知识和技巧，发挥儿童在社区治理中的作用。

下一步，小观镇将持续以儿童观察团作为发力点，以儿童视角认识社区、发现社区治理的短板，逐渐形成儿童参与社区建设的长效性及常规化机制，确保儿童的声音被听见、儿童的创意被珍视。

宜宾市长宁县： 爱心助学蔚然成风 助力学子圆梦未来

□ 宋成均 李万宁 叶国霖 本报记者 鹿贵唐

近日，宜宾国美酒业集团向四川省宜宾市长宁县100名品学兼优的生活困难学子捐赠了共计50万元的助学金，这一善举为长宁县的教育事业注入了温暖的力量。

据了解，宜宾国美酒业集团自2015年进驻长宁县以来，始终情系教育，积极履行社会责任。宜宾国美酒业集团在不断发展壮大的同时，坚持助人为乐、捐资助学。十年来，宜宾国美酒业集团捐资共计395万元，资助品学兼优的学生790人次。不完全统计，已有120多名受助学生大学毕业并走上工作岗位。

近日，长宁县梅白镇举行了第三届“洪谟助学奖”发放仪式。在此次仪式上，73名在今年高考中考取本科院校的梅白籍学子获得了助学金，这无疑是对他们的莫大鼓励。获奖学生丁蓉表示，将把关心关爱转化为学习的动力，争取早日学成，回馈家乡，建设家乡。

近年来，梅白镇依托长宁县五家传承促进会，以优秀传统文化为载体，积极开展扶危救困、扶优助学活动，先后筹集资金19万余元，资助了159名考取大学的梅白籍学子，引导青年学子以青春之我担时代之责。长宁县五家传承促进会秘书长冷湘表示，将继续做好帮扶工作，让广大学

子圆梦，同时，也希望更多爱心企业和爱心人士参与慈善事业，继续关心支持梅白教育。

此外，为了确保助学公益活动的公平、公正、公开，长宁县按照《长宁县2024年栋梁工程扶困助学公益活动实施方案》文件要求，由各镇困境学生自愿提出申请，经村（社区）、镇、县关工委入户走访核查，审定后，全县共有234名学子符合“栋梁工程”“特殊助困”等助学项目要求。经部门联席会集体研究，决定推荐其中64人享受相关县部门、爱心企业、爱心人士资助，其余170人由市、县关工委下一代工作委员会资助。同时，长宁县总工会金秋助学资助2024年考入大学的应届毕业生64人，延伸高中、高职、大专、本科助学50人，共计23.5万元。

在长宁县，爱心助学已蔚然成风。这些爱心企业和部门的善举，不仅为学子们提供了实现梦想的机会，也为长宁县的教育事业发展和人才培养作出了重要贡献。希望更多的企业和社会各界人士能够加入到捐资助学的行动中来，共同为长宁县的未来播撒希望的种子。

长宁县受助学子纷纷表示，将更加努力学习，茁壮成长，为建设家乡、回报社会贡献自己的力量。

教师提前到校 迎开学

近日，重庆市巫山县官阳小学的教职工正在书写黑板报。

新学期开学在即，巫山县各学校教职工提前到校，清理、布置校园环境，对课本进行清点、分类，为开学做好充分准备。

王忠虎 摄



德阳市旌阳区： 严查校园周边食品安全 全力护航秋季“开学季”

□ 宋鑫 本报记者 李鹏飞

秋季学期开学在即，连日来，四川省德阳市旌阳区市场监管局开展校园食品安全排查整治专项行动，强化食品安全监管，督促餐饮服务经营者落实食品安全主体责任，全力护航秋季“开学季”。

近日，在德阳中学高中部，执法人员重点检查了校园周边的多家餐饮经营单位“三防”设施设备配备、

复用餐饮具洗消、进货查验制度落实、食品加工过程控制等关键环节，并要求各餐饮经营单位严格落实食品安全管理制度，规范加工操作，消除安全隐患。

“今天我们重点对小吃店进行了检查，发现个别小吃店主要存在‘三防’设施不够完善、相关食材管理保管不善的问题。同时，在检查过程中，已

对相关商家进行了责令整改。”旌阳区市场监管局东湖所所长何玉华说。

检查过程中，执法人员还对经营主体开展食品安全知识宣传教育，告知落实好食品安全主体责任，严禁销售不符合食品安全标准的食品，切实为学生营造健康安全的饮食环境。

据统计，截至目前，旌阳区市场监管局已检查学校及校园周边食品

经营者24户次，发现问题隐患6个，责令当场整改到位1个，责令限期整改5个。

据悉，下一步，旌阳区市场监管局将持续加强校园以及周边食品安全检查力度，依法严惩餐饮服务食品安全违法违规行为，坚决杜绝食品安全事件的发生，守护广大师生“舌尖上的安全”。