开学孩子焦虑、懒散、逃避学习

适当运动让开学焦虑“软着陆”

本报记者 高玲玲

“中小学开学在即。暑假期间，杭州小学四年级学生潘书华回了老家，在奶奶家疯玩了几乎一整个假期，开学前两周被妈妈接回家里，开始狂补暑假作业，可是才写了没多少，潘书华变得心情烦躁，经常无缘无故发脾气。一开始，妈妈没有在意，觉得孩子在使性子罢了。后来，潘书华出现失眠、头痛等症状，家长将其送到医院后，被医生诊断为“开学焦虑征”。”

“改变”导致焦虑

“‘开学焦虑征’”是很常见的心理现象，大多集中于年龄13岁至14岁的性格内向的学生，女生发生的概率高于男生，像潘书华这样，算是年龄比较小。”浙江大学医学院附属第一医院主治医师戚洪莉说，患有“开学焦虑征”的孩子一般会在开学前后出现情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等征状，有时还会伴有头痛、胃痛等躯体不适的症状。

“开学焦虑”的产生，大多数情况都和无法适应即将到来的“改变”有关。“学生在家中的生活作息一般比较随意。开学之后，变为固定时间上下课、吃饭、就寝，接触的人也从单一家人变成众多老师和同学。尤其是对于那些不善于跟老师、同学相处的孩子来说，他们会对即将到来的校园生活产生排斥，再加上新的学习任务，这些都会给孩子的心理造成一些压力，一旦不能及时疏解，可能就会出现焦虑现象。”戚洪莉说。

提前调整作息是关键

“不过，孩子出现焦虑征状后，家长也不要过于担心，多数情况下，‘开学焦虑征’不需要治疗，在饮食和睡眠没有明显变化的情况下，大部分孩子通过一到两周的自我调节便能恢复。”戚洪莉说，如果焦虑征状持续两周以上，并且有加重迹象，应该带孩子及时到医院就诊，配合医生进行专业心理疏导或进行药物治疗。

对于“开学焦虑征”，戚洪莉认为重点应该放在预防上。“只要家长平时注意引导，大多数的‘开学焦虑征’都可避免。”戚洪莉说，首先要让孩子养成良好的生活作息，即使在暑假期间也要让孩子早睡早起，并在每天安排一定的学习任务，保持学习状态；二是暑假最后两周要收心，通过复习学过的知识等方法，让孩子逐渐把注意力转移到学习上；三是家长应主动和孩子讨论新学期的生活，引导孩子制订阶段性的目标和计划。“但要注意，目标和计划应是激励性的，不要超出孩子能力范围，一旦超出反而会增加孩子对新学期的恐惧。”

适当运动平衡情绪

“运动能够刺激身体多巴胺分泌，缓解焦虑情绪，提升幸福感。”杭州凯萨健身教练沈军说。此外在运动时，左右侧身体的相互配合可以促进大脑左右半球均衡发展，增强大脑功能，这对于预防、疏解焦虑情绪也大有裨益。

对于运动方式的选择并没有严格的规定，中小学生可以选择跑步、跳绳、游泳、乒乓球、羽毛球等运动项目，大学生则可以根据自己的运动能力进行选择，例如拳击、瑜伽等。不过，需要提醒大家的是，运动的时间和运动量要根据自己的身体状况量力而为，过度劳累会降低身体免疫力，适得其反。

此外，戚洪莉提到，并非只有学生会产生“开学焦虑”，老师同样也有可能。一旦出现相关征状，老师也要通过自我调节或寻求专业医生进行治疗。

开学第一节 体育课应该怎么上？

本报综合报道

中小学生们马上要迎来新学期，但在暑假期间并不是所有的孩子都保持了良好的生活作息并且坚持运动。新学期伊始，孩子们的身体状态还没有调整过来，老师们如果直接将体育课的运动强度提高到正常水平，学生并不适应。应该如何上好“新学期第一课”呢？

第一节体育课对体育老师来说很重要，一般来说，每学期开学的第一节体育课会在教室里进行，体育老师要通过这一节课讲述这一学期体育课的课前、课中和课后的一些具体要求，比如服装、请假、安全等等一些相关内容，只有定下规矩才方便后续管理，同时也可以有效防止意外的发生。其次，体育老师可以让同学们填写身体状况调查表，以便自己了解学生们最新的身体状况。在随后的体育课上，老师也要控制上课时的运动强度。假期后的恢复性练习尤其重要，教师必须拿出有效的训练程序，随着时间推移循序渐进地增大运动量，可以穿插做一些小游戏，以帮助学生恢复身体状态并提高他们的兴趣。

学生们则是要严格遵循老师的要求，上课时务必穿着运动服和运动鞋方可运动，运动前务必做好热身运动，在课上运动时不追逐打闹，不做危险的动作，以免发生意外。另外，如果自己的身体有新情况务必要报告给老师，身体有疾病也要提前请假，不能谎报，上课前或上课中有任何身体不适，也请务必及时告知任课老师。

延伸阅读

自测了解开学焦虑程度

孩子日夜颠倒，晚上不肯睡，早晨不肯起，甚至出现了厌学心理，这是一种儿童对学校特定环境的焦虑，称为“开学焦虑征”。想知道是否有“开学焦虑”？一份自测表帮助你了解焦虑程度。

20个测试项目：

1.我感觉比平时感到紧张、着急

2.我无缘无故感到害怕

3.我容易心烦意乱或者惊恐

4.我觉得我可能要发疯

5★.我觉得一切都很好，也不会发生什么事情

6.我手脚发抖打颤

7.我因为头痛，颈痛和背痛而苦恼

8.我感觉容易衰弱和疲乏

9★.我觉得心平气和，并且容易安静坐着

10.我觉得心跳很快

11.我因为一阵阵头晕而苦恼

12.我有晕倒发作或觉得要晕倒似的

13★.我呼气吸气都感到很容易

14.我手麻木和刺痛

15.我因为胃痛和消化不良而苦恼

16.我常常要小便

17★.我的手常常是干燥温暖的

18.我脸红发热

19★.我容易入睡并且一夜睡得很好

20.我做噩梦

评分方法：

1.本测量分为4级评分标准：1（没有或很少有）；2（有时候有）；3（大部分时间有）；4（绝大部分时间有或全部时间有）；

2.20个测试项目中，有15项用负性词陈述，按1～4顺序评分，即选择“没有或很少有”得1分，勾选“绝大部分或全部时间都有”得4分；

3.其余5项（第5、9、13、17、19）注★号者，是用正性词陈述的，按4～1顺序反向计分。即选择“没有或很少有”得4分，勾选“绝大部分或全部时间都有”得1分；

结果计算：

自评者评定结束后，将20个项目的各个得分相加，再乘以1.25后取得整数部分，就得到标准分。

结果判断：

按中国常模结果，标准分的分界值为50分，其中50—59分为轻度焦虑，60—69分为中度焦虑，70分以上为重度焦虑。