



做好这些事，帮孩子摆脱开学焦虑



马上开学了

帮孩子摆脱开学焦虑

随着寒假结束，中小學生陸續開學。但林先生却對自己的孩子有些擔心。今年初三的小林出現了緊張、焦慮、煩躁等負面情緒，對“返校上學”產生了劇烈的厭惡。林先生只好尋求心理專家的幫助，對小林的負面情緒進行調節和紓解。

小林這種現象在一些媒體報道中，被概括為“返校憂鬱症”，即想到開學後複雜的人際關係和繁重的學業，孩子產生焦慮、恐懼、抑鬱的情緒，對返校存在心理陰影。正值開學季，一些孩子出現了不同程度的“返校憂鬱症”。

如何判斷“返校憂鬱症”的嚴重性？家長們又該如何應對？近日，為了幫助孩子們更加健康、安全、順利地適應開學生活，記者就相關問題採訪了專家。

A 青春期更易出現“返校憂鬱症”

“‘返校憂鬱症’或‘開學焦慮症’，是對孩子們在開學時間節點附近出現焦慮、抑鬱等負面情緒現象的一種通俗說法。”中日友好醫院心理門診副主任心理師王彥玲在接受記者採訪時表示，“從一個比較輕鬆的狀態進入一個比較緊張的狀態，孩子們或多或少都會存在一定的焦慮和抑鬱情緒。”

王彥玲告訴記者，孩子在開學這段時間出現焦慮和抑鬱情緒是很正常的，不用過度緊張，擔心他們患了焦慮症或抑鬱症。“在心理學專業研究、心理諮詢或臨床診斷中，對焦慮症、抑鬱症的確診有嚴格要求，例如，焦慮必須持續半年以上才可能是焦慮症。同時，焦慮和抑鬱也有比較明顯的區分：焦慮多表現為緊張、煩躁、

失眠、容易发脾气、头疼或恶心，而抑鬱則以情緒低落為主，表現為情緒低沉、心情不好、比較悲觀、失去做事情的動力。不過，焦慮和抑鬱這兩者常常伴發出現。”王彥玲介紹。

根據多年觀察和經驗，王彥玲表示，大部分孩子的返校焦慮、抑鬱情緒都比較輕，但性格較內向或處於青春期，特別是13—14歲年齡段的孩子，容易出現較重的焦慮情緒。

這和北京體育大學心理學院講師、碩士生導師孫美榮的感受不謀而合。在她看來，小學低年級學生的“返校憂鬱症”並不嚴重，而小學高年級和初高中學生，特別是面臨升學壓力的學生，會出現較嚴重的“返校憂鬱症”。

中國科學院心理研究所發布的《中國國民心理健康發展報告(2019—2020)》顯示，抑鬱隨着年級的升高而升高，小學階段的抑鬱檢出率為一成左右，其中重度抑鬱的檢出率約為1.9%—3.3%，初中階段的抑鬱檢出率約為三成，重度抑鬱的檢出率為7.6%—8.6%，高中階段的抑鬱檢出率接近四成，其中重度抑鬱的檢出率為10.9%—12.5%。

“青春期的孩子更容易出現焦慮、抑鬱情緒，可能是因為他們面臨着更大的學業壓力和更複雜的人際關係。”學之郎青春積極心理訓練中心創始人倪志勇說，孩子和家長之間的矛盾和衝突，也容易成為“返校憂鬱症”的“導火索”。

C 多種方式幫助孩子儘快調整適應

對於避免“返校憂鬱症”，平穩順利地適應開學生活，專家們提供了多項建議。

調整作息是專家們給出的第一個重要建議。“讓孩子早睡早起，儘快適應上學的作息。”孫美榮表示。

其次，適當營造學習氛圍。比如，家長可以給孩子購買一些文具和書籍，每天和孩子一起收拾書包，一起討論帶什麼東西去學校，在這些問題上給予孩子一定的自主性。同時，還可以鼓勵孩子對學習內容做複習或預習，引導孩子逐漸進入學習狀態。

此外，多和孩子進行溝通。家長可以引導孩子用更加正面、積極的態度思考返校生活。比如，今天和同學們聊了什麼有趣的事或又學到了哪些新知識，鼓勵孩子和同齡人交流，關心孩子的人際交往，定期了解孩子的感受。專家提示，在和孩子進行溝通的時候，要避免出現“大口号”“嚴要求”，多肯定孩子的進步，在安排學習任務時要更加具體可行，如堅持每天做5道算術題來提高算術能力。

同時，學校教師也能對孩子起到幫助作用。例如，在開學後1—2周不安排過多的學習內容，給學生留一些適應時間。

專家還提醒，開學後，孩子反饋“白天暈乎乎的”，出現大腦不清醒、易疲勞、注意力不集中等現象也很正常，一般2周左右會好轉。此時，可以幫助孩子轉移注意力，鼓勵他做自己感興趣的事，如聽音樂、運動等，避免孩子處於焦慮狀態。

據《科技日報》

B “返校憂鬱症”會有這些表現

“返校憂鬱症”具體有哪些表現，家長該如何判斷其嚴重性？

“如果在開學前後，孩子出現情緒低落、心煩意亂、容易發脾氣、覺得疲勞、記憶力減退、注意力不集中、失眠，或者有頭痛、胃痛等身體不適，那家長可能需要關注一下孩子是否有‘返校憂鬱症’了。”王彥玲說。

倪志勇認為，家長應關注孩子生活作息、行為習慣兩個方面。如果孩子生活作息開始不規律，經常晚睡，電子遊戲成癮程度較高，頻繁出現皺眉、悶悶不樂、抱怨“不想上學”等行為，那麼很可能出現了“返校憂鬱症”。他特

別指出，如果上述現象持續半年或以上，孩子可能長期焦慮、抑鬱情緒未得到紓解，此時，家長需要高度重視孩子心理健康問題。

他提醒家長注意：“對有些孩子而言，‘返校憂鬱症’可能只是表象。他可能一直有潛在的焦慮或者抑鬱情緒，只不過因為返校這一時間節點將其暴露出來。”

倪志勇認為很多家長需要改變觀念。“很多家長錯誤地定性了孩子的行為，認為孩子出現抱怨、焦慮、抑鬱等負面情緒是‘吃不得苦’‘太矯情’。家長需要更多地理解孩子，焦慮和抑鬱就像心靈的‘發燒感冒’，不能諱疾忌醫，而

早期抑鬱、焦慮是很容易解決的。”

但在關注和重視的同時，家長也不能自亂陣腳。

“據我觀察，不少家長比孩子還焦慮。”孫美榮告訴記者，由於孩子的作業需要家長監督或幫助完成，開學前後，家長的焦慮也是一個普遍的現象。

專家們建議，家長應該以身作則，不要向孩子傳遞焦慮情緒，在和孩子溝通過程中出現矛盾的時候，要讓自己先平靜下來，讓孩子放鬆、完整地表達，多鼓勵孩子並引導其以積極的態度面對開學季。



蘭州市城關區城市管理局限期拆除公告

(蘭城)城管限拆公字[2023]第005号

甘肅高灘潤市場經營管理有限公司：
2022年3月17日，本機關依法查處你(單位)在城關區高灘村金川聚雅園東側潤物園擅自修建鋼架棚共7間，面積約為875平方米，鋼架房共6間，面積約為2680平方米，彩鋼房2排，面積約為150平方米，集裝箱房38間，面積約為475平方米，小木房10間，面積約為200平方米，以上建(構)物建築面積共計4380㎡，未依法取得《臨時建設工程規劃許可證》，該行為違反了《中華人民共和國城鄉規劃法》第四十四條第一款之規定：“在城市、鎮規劃區內進行臨時建設的，應當經城市、縣人民政府城鄉規劃主管部門批准。臨時建設影響近期建設規劃或者控制性詳細規劃的實施以及交通、市容、安全等的，不得批准。”的規定，本機關依據《中華人民共和國城鄉規劃法》第六十六條第一項：“建設單位或者個人有下列行為之一的，由所在地城市、縣人民政府城鄉規劃主管部門責令限期拆除，可以並處臨時建設工程造價一倍以下的罰款：(一)未經批准進行臨時建設的。”的規定，於2022年6月24日依法作出責令你(單位)限期七日內自行拆除該處違法建(構)物物的行政決定(蘭城城管限拆決字[2022]第006号)，並對你(單位)進行了送達。現因你(單位)在規定期限內未自行拆除該處違法建(構)物，依據《中華人民共和國行政強制法》第四十四條的規定，本機關予以公告督促限期拆除，限你(單位)自公告公布之日起七日內自行拆除該處違法建(構)物，逾期不拆除的，本機關將依法予以強制拆除。特此公告。
蘭州市城關區城市管理局
2023年2月16日

招聘求職

誠聘
七里河區蘭州老街附近某全新展覽館誠聘保潔員9名：女性，53歲以下，硬件設施一流，2200元+勞保+福利品+全套工具+免費培訓+單休。
張經理：18215170937 13919190494

誠聘
會計、做飯工、裝卸工，各數名，包吃住。
18993132020

招聘
洗車工2名，汽車裝潢大工1名，地點在秀川二手車附近待遇面議。
13893430800

溫馨提示：敬請讀者
查實信息 安享權益

招聘

保安、水電維修工 15393161305

茶樓餐飲招聘
餐飲主管、服務員、迎賓、水吧員，工資面議，工作地點南關。此廣告長期有效！
電話：0931-2335723 13919287142

物業公司誠聘
電工、水暖工、保潔員、保安(有消防操作證優先)，工作地點南關和七里河。此招聘廣告長期有效！
電話：0931-2335723 13519310740

奔流新聞·蘭州晨報

同步發布

登廣告
辦掛失

4662740 8150592

婚姻媒介

誠意征婚
59歲男士，誠意征尋：45歲左右無子女單身女性，結伴有緣人。
誠意者電話諮詢15117180759

綜合資訊

蘭州小山至善老年公寓
常年招收失能、半失能、自理老人。
13919851820 劉幸慶 1366933324 王

提示：省、市級行政審批和政務服務辦事事項規定：《蘭州晨報》為各類證件掛失、遺失聲明、公告類信息指定刊登媒體！

分類廣告 0931-4662740 0931-8150592
溫馨提示：敬請讀者查實信息 安享權益

蘭州晨報分類信息廣告由以下網站代辦，從未委託任何其它網站、廣告公司代辦。辦理登報業務請就近各廣告站點。
七里河 13893126050 13919783768 西關 13008774749 13919150533 雁灘 13919283848 13919364049
安寧 13119416621 13893228907 東崗 13993138394 13919211748 西固 13893273391 13150019000
河口 13321221799 天水 13321386833 臨夏州站 13993081112