



# 焦虑、担忧、恐惧、注意力不集中…… 开学后别忽视孩子心理调适

文/羊城晚报记者 何宁 实习生 邓诗雨 通讯员 肖仲雯

疫散花开，历时100多天，孩子们终于再次回到春意盎然的校园，回归美好的学校生活。与久别重逢的喜悦伴随而来的，是面对新学期的挑战，不少学生在短暂的开心过后，焦虑、担忧、社恐、注意力不集中……各种“愁滋味”不由自主地涌上心头。心理老师建议，重返校园后，要重视学生的心理调适，只有把身心调整到最佳状态，才能更好地重启校园新征程。

上网课时常走神，错过了很多知识点，开学考试期间习惯了晚睡早起，开学前已经开始失眠了，怎么办？太久没认真上课了，在教室里听课注意力不集中怎么办……

广东第二师范学院番禺附属中学高级心理教师区桂兰在开学前给全体学生发了一份调查问卷，她通过问卷分析和与部分学生谈心发现，焦虑和担忧新学期的学业问题，是大部分学生的“心病”，甚至有小部分学生惧怕上学。“与以往的假期综合症不一样，学生们在家经历了两个月的网课，很多学生对开学非常抗拒，很关键的一点是担心自己上网课的质量，很害怕因为网课期间自己注意力不集中、学习状态不佳等，开学后被其他同学赶超。”区桂兰表示，“存在焦虑和担忧是很正常的，学生首先要接纳自己的情绪，看到情绪背后的正面需求，对学业的焦虑和担忧说明学生其实都对学业有一个积极的期待。适度的焦虑和紧张的

情绪，对我们做好返校准备和自我防护是有价值的，它可以更快地帮助我们调整自身状态从放假模式调整为上学模式。只要我们主动接纳自己的消极情绪，并选择适合自己的方法进行调节，大部分学生开学后都能慢慢适应，重新回归正常的学习和生活。”

在处理好自己的负面情绪后，区桂兰建议同学们要根据SMART原则（指为了制定目标能够清晰、可衡量、可实现、相关性、时限性）制定新学期的目标，“这个目标要具体、明确、清晰易执行，最好先制订一个短期目标，当你为了这个目标去努力了，并且达成目标后，就会有成就感，自我控制感也会增加，当学生感受到越来越多的可控感时，焦虑的情绪就会得到缓解，也会对自己有更多的自信。”

后要尽快打破学生对校园生活的陌生感。”

记者在沙面小学的心理调适课上看到，“破冰”游戏中，互相说出对方的性格特点、兴趣爱好等情况。”2月6日开学首日，广州市荔湾区沙面小学开学第一课，老师不讲学科内容，而是给学生上心理调适课。青少年心理咨询师周乐富表示，对于小学生来说，专注力下降，也是开学后普遍存在的问题。周乐富说：“从线上学习转到线下，从家里自由的状态转到学校有纪律的集体生活，突然要求孩子必须坐在教室里专心听讲40分钟课，这需要一段适应期，老师要耐心地让孩子们重新适应。”

作为家长，你了解孩子此刻的心理吗？连续多月的网课、久未见面的朋友、疫情期间的挫折、不稳定的自我期因都可能使孩子形成不良的心态。焦虑、恐惧、担忧……这些是网课以来孩子们的情绪常态。因此，了解孩子的情绪，帮助孩子表达感受是维持孩子心理健康的重要方法。

区桂兰建议，家长不妨和孩子一起回顾10月以来的网课以及寒假假期生活，谈谈收获和遗憾，并及时总结经验或分析原因，及时提取优秀的做法和经验，增强孩子的学习信心。在孩子归因时可能使孩子形成不良的心态。焦虑、恐惧、担忧……这些是网课以来孩子们的情绪常态。因此，了解孩子的情绪，帮助孩子表达感受是维持孩子心理健康的重要方法。

“换”——动起来，通过运动、听歌、看书、吃美食等，转换情绪。

区桂兰说，我们要善用积极的心理暗示，多对自己说我能行！一定要告诉自己：“新学期已经开始了，有很多惊喜等着我，终于可以跟同学们一起打球、踢球了。我将会学习到更多的知识。当遇到困难和挫折时，花一点时间在头脑中回忆一个自己曾经成功解决问题的经历，当时自己是如何解决这个困难的，以及成功解决后的满满成就感。这样可以激活内心的潜力和力量，同时告诉自己：我是一个有能力解决问题的人，一定可以解决当下的人。我们还要学会寻求资源，多向同学、老师和家长求助，我们一定能找到解决问题的方法和路径，并从中得到成长。”

STOP“停”——停止负面思考，深呼吸；WRITE“写”——把情绪和困扰写出来；THINK“思”——积极思考，回忆成功经验，寻找快乐的快乐事件；CHANGE



▲沙面小学开学第一课就是学生上心理调适课

▶广东省育才幼儿园二院开学第一天的广府庙会上，有孩子化身“鸡公榄”



## 开学“金句”频出 学生“归心似箭” 家长“心里很阳光”

羊城晚报记者 陈亮 何宁 崔文灿 实习生 钟钦 陈灏琳 李嘉欣

开学啦！阔别三月，终于重逢！生生之间，师生之间，亲子之间都有怎样的感受，我们来听听他们怎么说……

家长王妈妈：史上最长的假期终于结束了。为啥阴天雾蒙蒙的呢？因为，阳光都跑我心里去了！

家长“哈喽喽”：今天心情美美美美美美，只是我家那个早上起个床穿个衣服花了30分钟。

家长燕女士：我好想写感谢信给教育部门！老母亲我今天准时投了两个“神兽”出去，顿时从精神上活过来了！

广东省公安厅幼儿园一家长：今天送娃去幼儿园，孩子头也不回地一路小跑进去，连声“拜拜”都不记得说。

家长洪女士：开学前又为没完成的作业发愁，小子昨天发了一个“轻松解决寒假作业”的方法给我，我一打开，写着“退学申请书”！他嬉皮笑脸地说，这不仅能解决目前的燃眉之急，还能解决以后的长久问题。不说了，马上送走！

广州市铁一中学语文老师杜雪明：开学了，站在久违的讲台，内心无比宁静踏实！

文德路小学陈老师：时隔三个月，感觉学生们真的长大了，很遵守纪律，知道什么时候做什么事情。我的孩子对开学也很期待，前一晚主动设置闹钟，闹钟一响自己就起床了，让我们很意外！

小林同学：学校对我们很仁慈，给了我们一周时间补交作业，还对完成较好的同学进行奖励，奖给了我一张学校小卖部兑换券，可以兑换一瓶矿泉水，这是我自力更生赚到的“第一桶金”。

同学A：迫不及待想回学校，因为我假期胖了14斤!!!

同学B：重回学校很开心，因为放假老爸买了很多练习册，作业比学校的还多。

同学C：过年收了10个红包，放在老爸那存着，有1%的利息。

同学D：新学期定个小目标——不要跟爸爸一起刷短视频！

# 广州幼儿园开学第一天花样多 仪式感拉满 迎萌娃

文/羊城晚报记者 崔文灿 薛仁政 实习生 邹莱

2月6日，萌娃回园！寂静数月的幼儿园又传来阵阵欢声笑语。记者走访多家幼儿园，在喜庆和热闹氛围中，感受新的快乐与期待。不同幼儿园有着怎样的迎新活动？有着怎样满满的仪式感？



烟墩路幼儿园开学典礼上，学校给小朋友们送上苹果  
图/羊城晚报记者 梁喻

2月6日一早，广东省育才幼儿园二院门口，未进校园，先闻阵阵锣鼓声。孩子们身着盛装，迎来漫长寒假后的开学。只见他们一进校园便直奔园内广府庙会而去，纷纷在展板前合影留念，格外兴奋。

园方精心布置的广府庙会上，15个摊位人气颇旺——在“心想事成”摊位前，孩子们领取小卡片在上面写下心愿，挂在树上，寄希望心想事成；“代代平安”摊位前，孩子们取不同的中药材，放入香囊，制成小香包，没过多久，中药材药箱就空空如也；“掂过碌蔗”摊位前，孩子们拿着象征生财和聪明伶俐的生菜和小葱，拍照留念；“气势如虹”摊位前，孩子们需要把一列燃烧的蜡烛吹灭，简单的小游戏吸引孩子排起长队……

“活动很热闹，我们也很开心，能看出园方是用心准备了。”李先生是小班孩子的家长，今天带着重返校园，对园方筹备的广府庙会赞不绝口。

记者了解到，早在年前，园方就开始策划此次庙会活动了，无论是给孩子拍照打卡的展板，还是供玩耍嬉笑的醒狮，抑或是庙会上的各类活动，都是按照孩子的生理心理发育来设计的，所以每个摊位都备受追捧。省育才二院保教主任郑老师告诉记者，此次活动设计初衷是让孩子们从小体验、感受民俗活动，体验传统文化，“能让孩子们体验到‘热闹闹闹中国年’，我们觉得值了！”

开学首日，广东省公安厅幼儿园多了几只“大白兔”——老师们装扮而成的兔子在给孩子们派发糖果，引得孩子们兴奋不已，尖叫连连。开学前，幼儿园已在线上组织了一次见面会，小朋友们互相表演节目，在经历这次“超长寒假”后，很快又熟识起来，都盼着早点相见。6日一早，一位家长把孩子送到幼儿园，孩子就头也不回地溜进幼儿园，那里有他数月未见的老师和同学。

在经历完升旗仪式、歌舞表演后，孩子们正式开启开学第一课。值得一提的是，以安全教育为特色的广东省公安厅幼儿园还迎来几位特殊的老师：家长助教。他们走进幼儿园，给孩子们带来安全主题的开学第一课。

在经历完升旗仪式、歌舞表演后，孩子们正式开启开学第一课。值得一提的是，以安全教育为特色的广东省公安厅幼儿园还迎来几位特殊的老师：家长助教。他们走进幼儿园，给孩子们带来安全主题的开学第一课。

舞狮龙腾，锣鼓喧天。2月6日，威武的大、小“狮子”列队在校园门口，喜迎广州市第一幼儿园（以下简称“市一幼”）欢乐开学。上午的开学典礼上，“健康礼”活动成为了亮点。市一幼园长吕凤清表示，“给孩子们最好的礼物就是健康”，要通过本次活动让健康生活的理念在孩子们的心中生根发芽，保护孩子们茁壮成长。

“有没有小朋友们知道‘五行’是哪些呀？小朋友们知道‘五行’对应哪些手指吗？”广东省中医院副主任医师、广州市中小学卫生健康促进专家王聪为孩子们送上了“聪明伶俐”礼。活动现场，王聪开设了“神奇中医”小课堂，通过齐做耳穴

按摩操，孩子们感受到了中医文化的博大精深。王聪还为孩子们讲解了中医理论中五行与手指的对应关系，在互动中让孩子们了解中医知识。随后，广州市中小学卫生健康促进中心主任戴秀文为孩子们送上了“强健体魄”礼。伴随着音乐，孩子们一板一眼地做起了“八部金刚功”，在运动中强身健体。

最后，在声声铿锵的鼓乐中，吕凤清带头为孩子们送上了“击鼓强身”礼，现场的“中医侠”嘉宾和孩子们依次击鼓，将快乐和健康传递了下去。“健康礼”后，孩子们在老师、专家的带领下前往种植区，通过眼观、手摸、鼻闻、栽种，零距离接触中草药，了解中草药的功效。现场，孩子们还亲手拿起小铲子，种下了一颗颗艾草，将健康理念和中医知识一并留在心中。

青、采青、吐青……醒狮们活灵活现的表演将现场气氛推向高潮，赢得了孩子们的阵阵喝彩！除了传统的写福画福、醒狮表演以外，烟幼历年还有一项保留节目——腌金桔。陈永莉介绍：“十几年前腌制的金桔已成了我们的‘传家宝’，因为年前买来增加喜庆氛围的金桔过了元宵节之后很多人都会扔掉，孩子们觉得这样非常浪费！所以提出可以把它制作成咸金桔，可清润润喉、有益身心。同时，制作的过程中不仅可以体验民俗文化，还能增强环保再利用的意识！”陈永莉院长带领着三位老师从摘金桔开始，亲自为孩子们示范如何制作咸金桔，孩子们也将在周三的课堂上亲自制作一份咸金桔，将这份“传家宝”传承下去。

齐腌咸金桔，共续“传家宝”

主动接纳自己的情绪

“破冰”游戏有助孩子融入集体

这样做让孩子“收心”

试试“SWTC”法调整情绪

省育才二院 广府庙会搬进校园，浓浓年味受追捧

省公安厅幼儿园 家长助教带来安全主题开学第一课

市一幼 “中医侠”开学送上“健康礼”

烟墩路幼儿园 齐腌咸金桔，共续“传家宝”

广州市第一幼儿园，孩子们做“八部金刚功”  
图/羊城晚报记者 薛仁政



## 老师说

## 学生说



广东省公安厅幼儿园，家长助教带来开学第一课  
图/羊城晚报记者 崔文灿