

从“心”出发 轻松“切换”学习状态

本报记者 向颖 钟兴茂

新学期开启近一个月,不少孩子仍存在情绪烦躁、作息紊乱、抗拒上学等问题。为什么这么久了还没“进入状态”?近日,四川省家庭教育公益宣传活动天府家长“慧”2026年第八期在成都英华学校开讲。四川省人民医院心身医学中心、四川省精神医学中心副主任医师黄雨兰,成都英华学校党总支书记赵秀梅,成都英华学校四年级班主任黄乐佳,从医生、学校管理者、班主任视角,帮助大家读懂孩子没说出口的状况,为家长带来科学识别与高质量陪伴的方法指导。

读懂信号

第一周,“假性适应”在硬撑

“开学第一周看起来‘挺好的’的孩子,可能是在硬撑。”讲座一开始,黄雨兰就告诉在场家长一个反直觉的事实:开学后第2到第4周,才是心理适应问题的真正爆发期。

她打了个比方:一辆车休息了整个暑假,突然开上高速并一脚油门踩到底,一开始勉强能跑起来,第二周发动机就出故障了。孩子的大脑也一样,假期处于“低能耗、高愉悦”模式,开学后要快速切换到“高能耗、高自律”模式,大脑就会出现不适应的情况。

生物钟完整调整至少需要2至3周,第一周孩子靠兴奋剂和意志力撑着,按时起床、背书包出门、回家写作业;但到了第二周、第三周,累积的疲惫集中爆发,孩子开始出现白天犯困、注意力涣散、情绪烦躁、学不进去等表现。

新鲜感消失,现实压力也接踵而至,心理上的“延迟焦虑”随之反扑。黄雨兰总结:“开学两周后的适应困难,不是孩子没努力,恰恰是‘过度强撑’之后的反弹。就像橡皮筋拉得太紧、太久,第二周突然崩断了。”

那么,哪些情况需要家长警惕?她列出5种“求救信号”:一是情绪突然崩溃或沉默,孩子撑到第二周,心理资源耗尽了;二是查不出病因的身体不适,如头痛、肚子痛、心慌、恶心,这不是装病,而是“躯体化症状”;且常在学校表现明显、回家就好转;三是睡眠出问题,要么睡不着,要么睡太多,甚至有的孩子“报复性熬夜”;四是烦躁易怒,一点就着,持续压力让杏仁核过度活跃,负责理性控制的前额叶被抑制;五是认知功能下降,记性变差、背书吃力、上课不专注,大脑就像“卡机”了。

黄雨兰还分析了不同年龄段孩子的“痛点”:幼儿园和小学低年级学生以分离焦虑为主,表现为“害怕离开父母”;小学高年级和初中学生面临学业与社交双重压力,容易出现头痛、腹痛等躯体化症状和情绪爆发;高中生则更多表现为“向内消耗”——沉默寡言、自我否定、学习动力丧失、回避社交,表面“正常”,内心却精疲力竭。

她特别强调,这些信号如果被误读为“偷懒”“矫情”“不自律”,孩子就可能错过最需要的支持。

赵秀梅从校园观察出发,提醒家长留意孩子的“三表”:表情上,是否长时间面无表情或烦躁不安;表现上,是否失眠嗜睡、食欲骤变、抗拒上学或一点小事就情绪爆发;表达上,是否常说“没意思”“烦死了”“我真没用”。

“如果这些信号持续超过两周,尽早联系班主任或心理老师,早发现、早干预是对孩子最好的保护。”赵秀梅说。

儿子读小学三年级。新学期刚开学,我就发现他放学后总耷拉着脑袋,整个人像一棵被太阳晒蔫的小白菜。

晚上整理他的书包,发现刚买的橡皮布满了密密麻麻的针尖小洞,边缘被指甲掐出月牙形的凹痕,上面的图案被抠得面目全非。

再观察他写作业的状态:左手捏着橡皮,右手握铅笔,笔尖悬在作业本上方3厘米处;眼神飘向窗外那棵梧桐树,整个人一动不动。“作业时间”变成了“发呆时间”,过了许久,他数学本子上的计算题几乎还是空白。

我有些不知所措,不由得想起了刚刚过去的暑假。两个月时间里,儿子像放飞的气球一样自由:早上睡到自然醒,白天要么在游泳池里扑腾,要么趴在地板上拼乐高,晚上窝在沙发上看动画片,松弛的生活节奏完全由他自己掌控。

可现在,他要面对的是开学后40分钟坐在硬邦邦的椅子上,双手必须放在桌面上,眼睛只能看黑板,耳朵只能听老师说话。大脑从“完全松弛”一下变成高速运转,这种落差让他很不自在。

想到这些,我没有没收他的橡皮,也没有批评他走神,而是耐着性子等他慢慢腾写完作业。

我坐到他旁边,说:“咱们玩个游戏,看你能不能坚持一分钟只戳橡皮、什么都不想。”

他眼睛一亮。一分钟后,他戳了好几十个洞,笑得前仰后合。

“你看,这些小洞洞深浅不一、大小不等,”我说,“连橡皮都知道你耐心不够,想出去玩了吧?”

他愣了一下,小声说:“其实上课的时候,我老在想暑假去水上乐园玩儿的场景。”

业优异,却因担心开学晚上睡不着。家长很困惑——家里不催作业、不谈成绩,孩子怎么还紧张?家访后她发现,家里处处“追求完美”,孩子的心笼罩在“完美小孩”的影子下,哪怕父母不提要求,他也怕自己不够好。

她建议家长每天留出一段“天马行空的时间”——只聊今天的小趣事、小烦恼,甚至听孩子讲荒诞的梦。她说:“当孩子知道,无论自己表现如何,都有一颗心愿意接住他,他才敢把最深处的压力倒出来。”

赵秀梅也提醒,面对开学季孩子出现的心理焦虑,既不能忽视,也不必过度紧张。家长与其拿“别人家孩子”作比较,不如好好看看自家孩子。孩子可能成绩普通,但共情能力强;可能纸笔考试不占优势,但动手能力、运动天赋突出。“每个孩子都有不同的智能组合,家长要从优势智能切入,把优点放大,让孩子获得更多积极体验。”她认为,看见孩子的长项和多维闪光点,才能帮助孩子建立不依附于考试分数的自我价值感。

“很正常,”我拍拍他脑袋,“爸爸上班的时候还老走神呢。”

第二天,我在他文具盒里放了两块橡皮:一块是“随便戳的”——就是旧的那块,专门用来发泄情绪;另一块是“新朋友”——我告诉他,这块是负责擦错字的,尽量让它保持干净。

接着,我把他放学后的时间安排进行了调整:到家先不急著写作业,而是先在楼下放松20分钟,随心所欲跑闹一通,把在学校里积攒的“过剩能量”释放掉。放松后回家,洗手、喝水,然后开始写作业。我还在他书桌上放了一个小沙漏,告诉他:“沙子漏完是15分钟,这15分钟里专心写。等沙漏一停,就出来吃水果。”

坚持了一周,那块“随便戳”的橡皮上的小洞增长速度明显变慢了。他不再一边写一边机械地戳橡皮,而是偶尔写累了,看一眼那块旧橡皮,笑一下,然后

做好陪伴

把“心育”落到一日三餐

识别信号、避开误区之后,家长更要知道日常怎么做。黄雨兰给出“五要”建议:一要观察状态,觉察线索,主动看孩子睡得好不好、吃得正不正常、情绪稳不稳定;二要积极倾听,了解困境,放下手机,看着孩子的眼睛,先听他把话说完;三要学会共情,协助解困,孩子说“我不想上学”时,先共情“我理解你,开学确实累”,再一起想办法;四要保障睡眠,适时放松,这比任何补习班、营养品都重要;五要获取资源,寻求帮助。

她特别提醒:“如果孩子情绪低落持续超过两周、躯体症状反复查不出原因、强烈抗拒上学,或出现自伤言语倾向,请务必带孩子到正规医院心理科或精神科就诊,或联系学校心理健康教育老师。寻求帮助不是失败或懦弱,而是成熟的处理手段,是真正为孩子负责。”

赵秀梅提及,很多亲子矛盾不是缺少爱,而是话一出口就变了味。她建议家长采用“非暴力沟通”,走好4步:说事实、说感受、说需要、提建议。比如,看到孩子回家很久了还没开始写作业,不要脱口而出“你咋这么拖拉”,可以换成“我看到今天作业还没开工,妈妈担心你会睡得太晚。我们商量一下,每天手机玩多久合适?能不能晚饭前写完,饭后一起去散步?”

她建议家长学会激活大脑的4种“快乐激素”:多巴胺,来自小目标达成后的正向肯定,把宏大任务拆成“跳一跳够得到”的小节点;催产素,来自拥抱、真诚赞美和温暖陪伴,家长每天至少留出15分钟,放下手机,和孩子高质量相处;血清素,藏在充足睡眠、走进自然、享受阳光、规律作息中;内啡肽,通过15分钟以上中强度运动、开怀大笑获得。

“心理健康教育完全可以落地到家庭一日三餐、起居作息,以实际行动守护好孩子内心的安全感、归属感、获得感、价值感、幸福感。”赵秀梅送给家长一份“五好行动指南”:睡得好,睡前1小时做好熄屏管理,午睡不超过30分钟;吃得好,早餐包含优质碳水、鸡蛋、新鲜果蔬、坚果和适量动物蛋白;动得好,跑步、骑车、跳绳、爬楼梯都是好选择;处得好,先处理心情再处理事情,先共情安抚,再引导表达;学得,鼓励孩子当“小老师”,把学到的知识讲出来。

黄雨兰认为,每个新学期都是孩子成长的一次“系统升级”,过程中出现“卡顿”“闪退”甚至“死机”都正常,关键是家长能否成为那个帮孩子“重启系统”的人,而不是“拔掉电源”的人。

而“系统升级”是常态的。黄乐佳从班主任角度讲述,班上有个女孩渴望友谊,却只会用做鬼脸、拍肩膀等笨拙方式引起注意,越努力越受挫;家长一听到小摩擦就担心孩子被孤立,把紧张感拴在孩子心上。对此,她给出建议:家长先当“海绵”,再当“侦探”,孩子诉说委屈时第一句话先接住情绪——“听起来你很难过”,而不是急着追问“他们是不是排挤你了”;用角色扮演代替口头说教,模拟打招呼、邀请同学、面对拒绝等情景;降低期待,不要求孩子和所有人做朋友,可以定小目标,比如“主动说一声‘早上好’”,做到了就肯定孩子的勇敢。

“被理解的孩子,才能长出力量;被接纳的孩子,才能重新出发。”黄雨兰向家长们道出破解育儿困境的关键所在。

本版图片均为资料图片

闪闪的问号



老师,这学期我当上了数学课代表,本来是件高兴的事儿。可我妈妈却随时随地考我数学知识,买菜算金额、看图形算周长、出门算时间……刚开始很有趣,但现在我觉得压力好大,出错率也高了。是数学没趣了,还是我变笨了呀?

困惑的小问同学

生活处处有数学 请玩着去“闯关”

“小问同学”,你好呀。读完你的话,老师可以想象:当妈妈变成“疯狂出题人”,你不知道下一道题什么时候冒出来,感觉像“被偷袭”,因此,总是愁眉苦脸。

老师先给你吃颗“定心丸”:你没有变笨,数学也没有变无趣,你只是被“随时可能被考”的紧张困住了。

你最初乐在其中,是因为把它当游戏,对不对?后来压力大,是因为你太想答对,太想在妈妈面前证明“我这个数学课代表名副其实”。人一旦太在意结果,心里一紧张,正确率当然会下降——“怕答错”三个字把你的注意力全抢走了,会做的题也被挤得没地方思考。

我们学数学,实质就是学习用数学的眼光观察现实世界,用数学的思维思考现实世界,用数学的语言表达现实世界。你妈妈其实是在帮你,她让数学走进了生活,目的不在考你,而是告诉你:数学不只是纸上的题目,也是真正用得上的本事。

现在的局面可以从两个角度来看:你的数学正在从“课本上的数学”往“生活里的数学”转变,这个过程就像小树长根,地面上看不出动静,地底下却忙得很;但同时,小树苗在扎根过程中遇到困难了。

没错,你妈妈只做到了一半。她太心急了,因而漏掉了另一半——没有帮你把生活问题“翻译”回知识问题,就像让小树苗扎根,却忘了给它足够的土壤。举个例子,买菜算钱这件事,核心在“单价×数量=总价”这个主干上。可你妈妈跳过了这一步,直接把生活中的复杂场景扔给你,场景越复杂,运算越大量,你的压力就会越大。

相信到这里,你已经明白了生活里的数学和作业本上的数学,其实不一样。作业本上的题目,条件清清楚楚;生活里的题目,有打折、有抹零、有称重误差、有来不及心算的紧张感。你妈妈不是故意要为难你,她是想让你看见数学最鲜活的样子。

那怎么办呢?老师教你一招——把“被考”变成“一起玩”。

下次买菜,你先开口:“妈妈,我想先跟你问一下‘已知条件’。”还可以跟妈妈聊一聊:这道题考的是乘法,课本上刚学过;换个购买组合,好像更便宜;总价打八折,该怎么计算?……这样一来,你就不再是“被突然袭击的人”,而是在生活里和妈妈一起玩数学的人。主动权在你手里,紧张感自然就消退了。

还有,老师想跟你说:你妈妈考你,不是不信任你,恰恰是她太为你骄傲了。你当上数学课代表,她高兴到忍不住想向全世界展示“我孩子数学好”,却不知道怎么表达,才采用了“考考你”的方式。

所以,你可以找个时间,认真跟她说:“妈妈,我知道您为我骄傲。但我想跟您一起玩数学,不想被您考数学。”听到这句话,她大概会愣一下,然后笑起来。

“小问同学”,数学在生活中无处不在,和家人一同分享、体验数学的魅力,是美好的事情。不过,你可以直接表达:“这道题我需要审题时间,还需要更多更明确的条件。”这不是逃避,这是“数学课代表”的专业,加油!

成都高新区芳草南区小学数学教师 王德珍

戳橡皮的孩子

杨力