# 开学时节，化解孩子小情绪有妙招

开学前孩子出现的小情绪和一些“怪”行为可能是以下三种心理作祟。

一、“怕束缚”逆反心理

假期生活与在校期间相比，显得松懈散漫了许多。难免的晚起赖床、熬夜游戏、学习时任意吃零食、反复喝水上厕所、平时随意看手机等，都让孩子生出怠惰之心。面对即将开学后有规律又紧凑的学习生活节奏，孩子难免生出“在家千日好”不愿去学校的逆反心理。

二、“怕感染”恐惧心理

目前我国疫情虽已得到了有效的控制，但并没有完全的消除。近期随着国外疫情的大爆发，国外输入的患者也日益增多。早期的武汉封城和之前的“宅家令”，可能给孩子心中留下了“稍不留神就会被传染”的印象，这无形中就会让孩子心生易被感染的恐惧。

三、“怕掉队”焦虑心理

网课打破了传统的面对面授课方式，难免有一部分孩子不能及时跟进老师的上课节奏。想到“考试”这个紧箍马上要被老师念“咒”，孩子们自然会产生“学不如人该如何”的焦虑。

家长引导很重要

虽然这个寒假实在是加长版，家长们可能已经在家和“神兽”们大战不止三百回合，早已精疲力尽了，但是眼看开学在即，就再努努力，耐心帮孩子疏解小情绪吧！

以下几个小方法可以尝试一下：

1.沟通交流，放松心态

当然，家长首要先稳定自己的情绪，保持乐观，放松心态。对于较大的孩子，家长可以和孩子一起搜集权威信息，了解疫情现状；对于较小的孩子，家长也可以时常和孩子提一提权威部门发布的疫情相关消息，为返校复学打下安全的心理基础；可以陪孩子聊聊学校的趣事，唤起孩子潜意识里对学校生活的渴望；也可跟孩子讲讲抗疫工作中科技成果的运用，各行各业工作者的奋斗故事，及抗疫英雄的成长历程，帮孩子树立学习榜样，激发学习热情。

2.以身作则，规律生活

家长在孩子学习看书时，要做到不看电视、不玩手机，起到良好的示范作用。同时陪着孩子执行上学期间的作息制度，早睡早起。学习时坚决按学校上课时段进行，当天的学习任务和作业保质保量按时完成，让孩子提前进入学校生活、学习的状态。

1. 动静结合、舒缓压力

“动”指运动。适当地带领孩子一起做做运动，保证运动量，减少久坐，在锻炼之余更放松身心，可以及时释放心中的压力。（也就是保证每天要给娃们好好“放电”。）
“静”指休息。要保证孩子充足的睡眠，睡觉前可让孩子洗个热水澡、泡个热水脚、喝点热牛奶。良好的睡眠，对情绪的恢复更有帮助。（给娃们“充电”也不能懈怠！）

 4.查漏补缺、提升信心

对于疫情期间相对松散的网课学习模式，家长应该引导孩子“温故而知新”，及时查漏补缺。督促其梳理出知识盲点，积极向老师请教，全面掌握所学知识点，让孩子有信心去迎接崭新的校园生活。

 5.做好后勤，备好所需

春天是各种传染病的高发季节，此时人体免疫力相对低下，容易感染疾病。家长们要定期开窗通风，根据气温的变化提醒孩子及时更换衣服，避免着凉，督促孩子勤洗手，外出戴口罩，少去人多的地方，以免感染疾病，耽误孩子正常开学。与此同时要备好充足的口罩、消毒纸巾、免洗洗手液等，让孩子不必为开学后防护用品不足而担忧焦虑。