

想到要开学,男孩哭着不愿出院 面对“开学综合征”,家长怎样做?

“察觉到不良情绪后,不少孩子会主动要求家长带他们来咨询。”来自武汉儿童医院精神心理科的案例显示,现在的孩子们更加关注心理健康,能够积极面对自己的情绪问题。

近日,各大中小学陆续开学,孩子们背着书包返回校园。突然听不懂老师说话、想到上学就肚子疼、在学校就忍不住做鬼脸……少数学生因为“开学综合征”,出现在医院的心理诊室。专家提醒,面对新学期,家长不妨放平心态,多沟通倾听,和孩子共同面对焦虑情绪,让其逐步恢复学习状态。

上初中后 女孩突然听不懂老师说话

“半天的门诊,接待了10多组家长和孩子,其中一半都是咨询‘不想上学’的情况。”9月3日,武汉儿童医院精神心理科副主任医师刘敏告诉记者。

12岁女孩小梦(化名),刚刚升读初中一年级。开学没几天,她发现自己“变笨”了,上课注意力不集中,动不动就脑子放空,回过神来已经不知道老师讲到了哪里。这令小梦十分着急,连续几天晚上都无法入睡,甚至害怕去学校。

更令小梦焦虑的是,她突然听不懂老师说话了。上周放学时,老师通知同学周末在家做些新学年的准备工作,简单的几句话,小梦每个字都能听懂,连起来却无法理解具体内容。“我肯定是病了。”她主动要求妈妈带她到医院来咨询。

在精神心理门诊,刘敏耐心地为母女俩分析原因。孩子注意力不集中、出现理解障碍,可能与儿童癫痫、注意缺陷及多动障碍等疾病有关。但注意缺陷与多动障碍患儿往往在12岁前就已经发病,而小梦此前并无这方面问题,成绩也一向优秀;脑电图检查排除了儿童癫痫的可能性。

结合孩子各方面情况,刘敏推断,小梦这是对校园环境生活适应不良。她在小学阶段的学习环境相对宽松,进入初中后学习内容增多,学习方式也更多地转向自主学习为主,一时没能适应新环境,心理压力过大。这种情况,在小升初、初升高,甚至大一新生阶段都可能出现。

“这不是生病,是你还在适应过程中,不要害怕,放松心情,多参与学校的各类活动,慢慢习惯了,情况就能改善。”刘敏给小梦提建议。

想到要开学 男孩哭着不愿出院

另一位患儿是14岁男孩小凯(化名),来自省内其他城市。8月下旬,他因为长期反复腹痛住进武汉儿童医院消化内科。临出院时,孩子号啕大哭,不愿离开。消化内科医生连忙请刘敏前去会诊。



9月3日,武汉儿童医院精神心理科门诊接诊了多个前来咨询“开学综合征”的家庭。
记者王春岚 摄



在精神心理门诊,医生陪伴孩子通过沙盘游戏来“读心”。
记者王春岚 摄

和小凯谈心后,刘敏打开他的心结,也找出孩子反复腹痛的秘密。原来,小凯所在班级学习抓得紧,学习竞争比较激烈。为了保持成绩,小凯周末和寒暑假也在家学习。上初二后,他逐渐感觉学习吃力,父母担心他压力太大,劝他转到其他班级,小凯却不愿放弃。

从今年4月起,小凯时常感觉腹部剧烈疼痛、胀气,在当地医院看病,被诊

断为胃肠功能紊乱,用过药后,效果不明显。趁着开学前的空当,家长带他到武汉来做进一步检查。这次的检查结果显示,小凯消化系统没有明显异常,可以先出院回家,继续观察。

“想到出院后要回学校上学,我就觉得压力好大,肚子又跟着疼了起来。”小凯哭着说。

刘敏分析,小凯的胃肠功能紊乱可能与精神压力、不良情绪相关。他对自

己的成绩期望较高,由此产生较大的压力,引发躯体不适。

“压力是把双刃剑,可以推动人积极向上,但当压力过大,又可能导致崩溃。”刘敏为小凯给出两个建议:首先,要适当减压,树立正确的自尊心基础。成绩并非成功的唯一标准,如果勉强维持高分,却失去了生活的其他乐趣,说明生活的天平已经倾斜,需要重新调整平衡。

其次,要对压力的源头进行正确归因。学习感到吃力,是因为天赋限制,还是因为学习方式不对、时间分配不合理?弄清楚原因,再有针对性地规划下一步发展。

面对“开学综合征” 家长不妨这样做

刘敏介绍,新学期开始前,孩子们容易出现“开学综合征”,这并非医学上的正式诊断,而是孩子们在特定阶段由于对新学期学习生活的不适应而表现出的一系列身心症状。情况轻微的孩子可能出现食欲不振、情绪失落、失眠多梦等症状,但也有些情况相对严重的孩子,对上学产生回避行为,如迟到早退、坐不住,甚至厌学、焦虑。此前,她和同事还接诊过一上学就忍不住做鬼脸、在学校紧张到晕倒的案例。

面对新学期,家长能做什么?刘敏建议,首先家长要放平心态,不要过于紧张。可以多沟通倾听,换位思考,了解孩子的开学焦虑情绪,多给予理解和支持,共同来面对焦虑情绪。比如,孩子是因为学习习惯不好,对新学期失去自信,家长可以帮助他们调整心态,尽量鼓励孩子,提高他们的自信心;如果孩子是因为假期作息紊乱,不适应开学后的规律生活,家长可以和孩子一起制定作息时间表,帮助孩子逐步调整生物钟,恢复学习状态。

刘敏提醒,大多数情况下,随着孩子们对校园生活的逐步适应,“开学综合征”会逐渐缓解,但也有一些孩子症状较重或症状持续存在,导致他们无法坚持完成学业,或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、长期焦虑等,这就需要考虑向专业医生寻求帮助。

记者王春岚 通讯员高琛琛

讲文明 树新风 武汉晚报公益广告



再多的玩具也比不过家长的陪伴
和孩子多一些交流

关爱未成年人,让爱归位

