

孩子开学就“生病”？病因可能在心

核心提示：

电视剧《小欢喜》中展现了几个典型家庭教育模式。教师宋倩的家庭环境优渥，女儿英子懂事漂亮、成绩优异。但在妈妈高压管制下，英子却越来越控制不了情绪，出现了抑郁症症状，在情绪崩溃的边缘还一度想做出跳河的举动。其实，像《小欢喜》里英子一样有情绪问题的孩子，在医院的心理科有不少。儿童心理科专家介绍，分离焦虑在幼儿园的孩子中很常见，而在稍大一些孩子中则会表现为学校恐惧症、厌学。

值得注意的是，孩子情绪、心理出问题的表现各异：有的孩子会特别黏人，有的孩子会特别暴躁；还有的家长，发现孩子一上学就总“生病”，出现腹痛、恶心、头晕、胸闷等，辗转医院各科室查不出问题，结果发现，这原来都是情绪问题的躯体化症状。

开学第二周和小长假后是分离焦虑发作高峰

3岁女孩小A春季入读幼儿园，之前主要由奶奶带，很少和同龄孩子交往。上幼儿园后，和同龄孩子相比，对幼儿园生活迟迟无法适应：不配合晨检，怕老师，常在后排角落呆坐；总大声哭闹，走路时不让人靠近；有不顺意的事就乱丢玩具；有时甚至咬自己、咬衣服，打家人、打自己。同时，小A又对妈妈非常依恋，见到生人会要妈妈抱，要上固定的卫生间。

“这就是典型的分离焦虑的孩子。”广州市妇女儿童医疗中心心理科查彩慧主任医师介绍，和入园入托相关的分离焦虑高峰往往出现在开学的第二周，以及小长假（如国庆）后的第一周。小A由大哭大闹到最近在幼儿园常常呆坐的表现，已经进入分离焦虑的第三阶段了。

大部分有分离焦虑问题的孩子，开始表现比较好分辨为“情绪问题”：早上不愿起床、不愿换衣服，哭闹、不愿上幼儿园，无缘无故发脾气，晚上要爸妈陪睡、睡梦中惊醒等。

需要留意的是，有的孩子情绪、心理问题会逐渐演变成躯体化症状，是分离焦虑的第二阶段，比如肚子疼、头晕、呕吐、心跳过快等，“家长带孩子反复就诊于各科室，都没查出问题。我们常常接到消化科、神经科、免疫科、心内科转诊过来的病例。”查彩慧说。

大些的孩子和学业相关的情绪、心理问题主要表现为学校恐惧症，多数出现在小学刚入学、小学高年级面临升学压力、青春期的孩子中，同样有可能表现为各种躯体化症状。查彩慧提醒，小学要求比幼儿园严格，家长对孩子的成绩会更看重，即使是幼儿园适应很好的孩子，或是学校里品学兼优的孩子，读书时也有可能出现问题。

孩子敏感自信心低更容易产生分离焦虑

广州市妇女儿童医疗中心心理

科欧婉杏副主任医师介绍，产生分离焦虑的原因有多个方面。

首先是孩子本身的气质。有的孩子较敏感，对别人的言语，特别是负面的批评很容易记在心上。

还有一部分，对学校、幼儿园存在敬畏心理，在学校容易压抑自己的行为 and 情绪，上课时表现得很好，回到家就会情绪爆发，出现“在学校特别乖，在家里特别闹”。

有些孩子因为本身自信心低，觉得完成学校的任务、和其他孩子相处交往有困难。

二胎家庭要注意大宝对家长关注的需求。有的大宝感受到妈妈关注弟弟、妹妹的时间多了，担心开学后妈妈陪自己的时间更少，容易出现分离焦虑。

另外，孩子的社会认知发育不良，也容易导致分离性焦虑的出现。

专家支招：多发现孩子的优点，肯定鼓励孩子

对于这些情绪，专家建议通过以下方法进行预防。

对学龄前孩子来说，查彩慧建议，上幼儿园前可让孩子有短暂离开妈妈或主要带养人生活的经历。从半天开始到全天，再到由其他家长带着到外出小住一天。

另外要提前培养孩子吃饭、穿衣、上厕所等自理能力，让他们不惧怕独自面对幼儿园生活。对于社交能力差的孩子，要提前进行社交技能训练，和家庭内部的兄弟姐妹、家族内的同龄孩子、小区里的玩伴等建立起不同层次的同伴关系。

“要帮孩子顺利从休闲长假过渡到紧张的学习阶段，首先就是要让孩子家中的作息、要求和上学的作息、要求逐步同步，包括起床、休息、玩耍的时间。”欧婉杏表示。

家长要避免用“上学”来恐吓孩子，很多家长喜欢说：“不听话就送你去上学，上学就知道老师的厉害！”这会让孩子觉得学校是很恐怖的地方。

家长还要多了解孩子在学校里

面的情况，细心聆听或者主动询问，可以从中知道学校里让孩子担忧、关注的是什么。对于孩子开学后的情绪，要认可而不是否定，多给他出主意、想办法，而且是要直接具体的方法，而不是空洞抽象的说教。

比如孩子回来说：“老师给我安排了个新同桌，我不喜欢他。”有的家长可能说：“和谁同桌不一样？你学你的，他学他的，有什么问题。”这个回答可能会慢慢关上和孩子沟通的“门”，有可能孩子慢慢地就不愿意把学校里的事情告诉你了。

欧婉杏表示，孩子跟你这么讲，首先是告诉你“他不高兴，不满意老师的安排”，“这时要认可他的情绪：‘老师没征求你的意见。你以前的同桌确实跟你相处得不错。’然后可以提供他一些具体方法，比如‘要不要给你同桌两周试用期，考察他？’‘要不以后一下课就跑去原同桌的地方，反正都在同一班，没多大地方。’‘要不你试着偷偷找老师，把想法告诉老师，不过一定要有理由，为什么要换掉同桌？’”这样先认可了孩子确实不高兴，在给他建议的同时其实是在安抚孩子的情绪，让他学会从另外一个角度思考问题、分析问题。

家长要多发现孩子的优点，主动肯定、鼓励孩子。另外，最好多带孩子在不同场合接触不同类型孩子。孩子的活动范围扩大后，认识的朋友多了，会结交好朋友，对身心健康、情绪调节能力有很大的促进作用。

深度陪伴能帮孩子远离网瘾

对于一些性格内向、不喜欢交朋友，自信心低下或学业受挫、人际关系不良的青少年，还要当心网络成瘾的问题。

中学生小D自小学五年级开始玩电子游戏，开始时每天完成作业后玩，渐渐玩到凌晨，家长没收手机会大发雷霆，有时威胁父母说不给玩就跳楼。渐渐出现焦虑、社交恐惧，严重时出现幻觉等精神症状，一上学面对学习压力就症状加重，家长以为是青春期反叛，不知道是心理疾病，买

了许多书在家希望通过家庭教育让他跟上学校进度、日后重返学校。小D休学一年多才就医，此时已出现强烈抵抗情绪，不配合医生的治疗。

广州市妇女儿童医疗中心心理科汪玲华主任医师介绍，网络上，人与人之间的互动在虚拟世界中，网络的匿名性可以减少陌生焦虑，在游戏中容易得到奖励，也使孩子容易获得成功感和满足感。

社会与家庭环境对网瘾的产生也起到明显作用，如果家庭气氛不和谐，家庭教育中打骂训斥过多，父母离异或孩子留守等情况，青少年网瘾发生率明显增高。

预防青少年网络成瘾，家长和学校要加强对青少年的网络教育，既要让青少年熟悉和利用网络的优点，也要让他们知道网络的潜在威胁，使他们形成正确网络认知，知道在网上可以做什么，不可以做什么；营造良好的家庭、学校生活氛围，融洽家长、老师、同学、朋友等现实人际关系。

家长应该让孩子及早认识电脑除游戏外的大量功能，引导孩子了解各类应用软件，如文字编辑、表格编辑、图形处理、动画等。

“孩子玩游戏时，尽量陪孩子玩，孩子会乐意你介入游戏，你不再需要偷偷‘侦察’孩子玩什么游戏，就自然成为孩子游戏中的角色，可以自然发表意见，引导孩子游戏的方向。”汪玲华说，在孩子玩游戏长时间不肯停下来时，提前5~10分钟跟孩子商量任务结束就不要再玩了，游戏任务没结束的强行中止会引发许多问题。

父母还要尽量对孩子多做深度陪伴，带着孩子做别的事，比如户外活动。“孩子并不总是会对游戏念念不忘。有时如果我们能带着孩子出去释放能量，玩到很晚，当我们问孩子回家吗，今天还没玩游戏呢，我们也许会惊喜地发现孩子会说‘妈妈，我玩会儿再回家，今天我不玩游戏了’。做父母的深度陪伴孩子，激发出孩子的其他兴趣后，游戏的魅力也并没那么大。”

（来源：环球网）



图片来自网络