

孩子一上学就肚子痛、头痛？ 原因竟是它……

如何缓解“开学综合征”，听听心理医生怎么说



严勇杰 绘

四年级小男生，开学第一天在上学路上就肚子痛，带到医院检查，却什么事都没有；高二女“学霸”，一上学就头痛，最后发现问题不在头部在心里……新学期开学已经有一阵子了，经过自由自在的假期，不少孩子面对开学后的生活有些不适应，最近宁波几家医院的心理科就接待了不少患上“开学综合征”的孩子。

一提上学 高二女孩就犯头痛

开学不久，市康宁医院儿少科门诊来了不少苦恼的孩子和家长。这些孩子一提到上学，便有各种不舒服，头痛、肚子痛，但去医院检查却又都正常，难道他们在“装病”？因为只要一离开学校，这些症状就奇迹般地好转了。

小芹（化名）今年高二，寒假后半段时间开始莫名头痛，越临近开学越严重，上医院做检查却显示一切正常。小芹提议要休学半年，在家自学，等到9月再重回学校。孩子妈妈坚决不同意。为了让女儿放松心情，妈妈还带她去游玩了一周，但情况没有丝毫好转。无奈之下家人来到市康宁医院儿少科求助。

门诊中，小芹哭着说父母只关心她的学习成绩，让她喘不过气来，即使是出门旅游的那一周，妈妈也一个劲鞭策她回去要努力赶上进度，这样的游玩简直是受罪。

妈妈后来也哭了起来，她说，孩子状态不好，成绩下降，老师隔三岔五让家长“抓一抓”，自己心里急得不行。原来，妈妈是全职主妇，生活重心就是孩子的成绩，而孩子小学、初中都是班上的尖子生。直到上了重点高中，在一群尖子生中没那么拔尖了，大人小孩都接受不了了。

医生花了1个小时，说服小芹的妈妈和小芹一起住院接受治疗，是家长太过焦虑让孩子也跟着焦虑了，因此，治疗也必须“家庭治疗”。

“家长的心态不改变，家庭的氛围不改变，一个劲要求孩子做出改变是不现实的。”市康宁医院儿少科副主任医师程芳表示，孩子们并非“装病”，因为对上学有恐惧情绪，而出现了一系列情绪症状躯体化。程医生说，在门诊还碰到过一提上学就拉肚子的孩子，拉肚子可是装不出来的。

上学路上总喊肚子痛 11岁男生一到家症状就好了

家住宁海的小明（化名）是一名11岁男孩，今年上小学四年级。春节后开学的第一天，妈妈送他去上学，路上他突然说自己胃不舒服，肚子痛，还恶心、想吐，到了学校门口，不舒服的感觉更明显了。

无奈，小明妈妈只好把孩子带到医院检查。但儿科医生给小明检查了一遍，又做了辅助检查，都没有发现问题。想想还是孩子身体要紧，小明妈妈只有带孩子回去休息。

回家后，小明的情况立马全都好了。

第二天，妈妈又想送孩子去学校，没想到在上学路上，小明又觉得自己肚子不舒服，恶心想吐。妈妈再次带孩子到医院检查，还是没有发现问题。在医生的建议下，妈妈带小明到心理科接受帮助。原来，小明因为不想上学而出现身体不舒服的状况，后来经过心理治疗得以缓解。

在宁海县中医院，开学后接诊了好几位像小明这样的患者。宁海县中医院院长、心理治疗师奚琼霄介绍，孩子们不舒服有各种各样的表现，有的会感觉到头晕、胸闷、心慌，有的会表现为肚子痛。遇到这类情况，孩子不是真的病了，而是对上学产生了抵触或焦虑情绪。

在市康宁医院儿少科，医务人员发现，出现厌学情绪进而出现身体不适的多是好孩子、乖孩子。他们以往表现都不错，也都是父母的骄傲，当成绩有所下滑，或从一个学校转到另一个学校一时无法适应时，自己那关首先过不去了。但父母往往意识不到这些，反过来会继续给孩子施压，导致情况恶化，矛盾突出。

缓解“开学综合征” 需要父母的理解与陪伴

心理专家表示，“开学综合征”很容易发生在对自己学习要求高、而实际成绩无法达到预期的学生身上，当然也难免会有一些不愿读书或作业未完成的孩子，以焦虑的形式来掩饰。

出现这种情况，孩子该怎么办？奚琼霄医生建议，孩子需要父母的理解与陪伴，也就是说更需要父母对他共情。因为马上进入学校的生活，他们心里有压力，希望父母能知道他们比较辛苦，需要更多的陪伴。

医生说，“开学综合征”在中小学生中并不少见，家长不要因为孩子们不在状态而急着责备他们，应该多多给予安慰和鼓励，帮助孩子尽快进入学习状态。另外，家长还可以帮着孩子一起制定新学期的学习目标，让孩子把注意力从电影、游戏中慢慢往学习上集中。

记者 孙美星 童程红
通讯员 王钰丹 孙梦璐

实战模拟解决问题 接受大众评委质询 社区后备干部“面试” 搬到演播厅



后备干部在演播厅接受“面试”。

本报讯（记者 殷欣欣 通讯员 范光明 李超文/摄）昨天下午，鄞州电视台演播厅里，镜头下，一场别开生面的社区后备干部选拔比赛正在紧张有序地进行。这是明楼街道社区创新后备干部选拔机制首次推出“擂台比武·实战选马”竞技赛，把社区后备干部“面试”搬到了演播厅，改变了以往“笔试+面试”的选拔模式，将“实战选马”理念引入干部选拔过程，突出社区后备干部选拔的“实战性”。

竞技赛现场，明楼街道设置了“情景再现”+“大众评审质询”两个环节。参赛的社区正职和副职后备干部29名，针对社区正、副职后备干部分开出题进行竞技。

“通过‘擂台比武，实战选马’的方式，让干部的德才素质和竞争优势通过‘赛场’充分展示、全面检验，为各社区精准选配实干型后备干部，也促使辖区优秀人才脱颖而出，为社区基层治理和城区品质更新增添助力。”明楼街道党工委书记钱连波说。

“举手之劳捡拾垃圾 美化了景区也愉悦了心情” 60多名癌症肿瘤患者 开展春游志愿活动



志愿者们正在捡拾垃圾。

本报讯（记者 孔玲 文/摄）3月10日，以“守护健康、志愿服务”为主题的“81890 常青藤俱乐部”第八届癌症患者康复春游志愿服务活动，在江北区慈城古镇举行。60多名癌症肿瘤患者人手一只垃圾袋，边游览边为景区清理垃圾。

在慈城古镇的孔庙景点，看到路边有一只矿泉水瓶，张萍花赶紧捡到垃圾袋里。

今年55岁的张萍花是一名肺癌患者，2011年加入81890 常青藤俱乐部。张萍花告诉记者，自从8年前成为志愿者之后，不管是妇儿医院、敬老院还是81890开展的志愿活动，她都不会错过，这次也不例外。

现场的志愿者闻超成告诉记者，这次志愿活动特别受欢迎。春游使人身心愉悦，举手之劳捡拾垃圾既美化了景区环境，也提升了文明风气。