

“关注儿童青少年心理健康”系列报道之③

# 快中考了 为何品学兼优的他 沉迷游戏

## 大考前家长该为孩子做些什么 看看康宁医院心理专家怎么说

### 沉迷于游戏不可自拔 品学兼优的初三男孩 突然厌学了

每年中高考前夕,都是孩子们心理出现波动频率最高的时候。

胡珍玉主任给记者讲述了一个印象深刻的案例。小龙(化名)是一个初三的男孩,他从小就品学兼优,到了初中以后成绩一直位列班上前几名。但就在不久前的一次模拟考中,他的成绩滑到了班里20多名,这让他感觉非常挫败。

“我一直在努力学习,为什么成绩会有这么大的变化?”小龙想不通,但性格内向的他把焦虑埋在心里,连父母也没有察觉到他的情绪变化。原来小龙的爸爸妈妈因为感情不好,一直在闹离婚,家里也总是吵闹不断。这次考试失利以后,执着于互相怨气的父母没有过多的责怪他。觉得自己努力学习也看不到进步,又看到班上有同学总说打游戏如何有意思,小龙也跟着玩了起来,没想到一接触就沉迷其中。

小龙觉得自己很有游戏天赋,在游戏中他找到了满满成就感,只要稍加练习,他就能过关升级,获得很多奖励。这以后他一下课就泡在电脑前,经常打到凌晨一两点也不肯睡觉。

沉迷游戏的小龙不出意外地成绩越来越差了,这让他更不想去学校。父母发现了他的变化,开始管教孩子,但小龙根本就听不进,拒绝和父母沟通,一回家就把门关得紧紧的。如果父母要敲门跟他讲道理,他就会发脾气,后来小龙干脆就不愿去上课了。父母这下真的着急了,他们停止了战争,把孩子送到了医院。

胡珍玉主任了解了小龙的情况后分析,孩子是因为考试受挫,加上临近中考学习压力大,使得情绪没有地方宣泄而染上了网瘾。父母因为感情不和,使得孩子没办法倾诉,就想到在游戏中找到自己的满足感。游戏的激励让他开心,但是游戏成瘾又让他生活不规律,损害了他的身心。

针对小龙的情况,专家给出综合治疗的方法,一方面给孩子做心理治疗,让他认清学习、生活和网络游戏的关系,学会自控,学会管理情绪。另一方面,也和小龙的父母做工作,希望他们在孩子中考前的重要阶段停止争吵,给孩子营造一个良好的氛围,多多倾听孩子的感受。经过治疗,小龙渐渐地意识到了学习的重要性,每天打游戏的时间越来越少,重新回到学校去上课了。

中考、高考在即,孩子们的压力也与日俱增。最近一个月来,在宁波市康宁医院儿童青少年心理门诊,前来咨询的孩子每天排得满满的。亲子冲突、学业冲突、价值观冲突……小小的诊室里,每天容纳了太多需要倾诉的话题和待排解的情绪。宁波市康宁医院儿童青少年心理科主任医师胡珍玉,从事儿童青少年心理诊疗34年,在她看来,大考前想要让孩子有好的心态应考,父母要做的事情有不少。

### 一会儿兴奋一会儿厌学 学习和感情的双重压力让她难以承受

同样是学习压力大,高二女孩小新(化名)的表现和小龙完全不同。

小新也是一名品学兼优的好孩子,成绩常年在全年级的前30位。不过家长发现孩子最近这段时间情绪有点怪异,她有时候非常开心,表现得话很多,学习也很努力,在学校样样表现得很好,做什么事情都感觉很有劲头,就连平时上学也收拾得整齐漂亮,跟同学的关系相处很融洽。

但是过了一阵子,小新又会莫名其妙地表现得情绪低落,对什么事情都提不起兴趣来,对每个人都爱理不理,学习也没有劲,也不想学习,严重的时候不想去上课。对自己的外形也不在意,对平时很要好的同学也爱

理不理。

看着小新的情况,家长觉得百思不得其解,他们总是在学习中找原因,但没等他们找到原因,孩子就又切换了模式,像变了一个人。她一会儿开心,一会儿抑郁,弄得全家都不得安宁。在又一次经历不开心、厌学、甚至是逃学的情况后,小新的父母受不了了,带孩子来到了胡珍玉主任的诊室。

经过和孩子仔细沟通,胡珍玉主任了解到,小新出现情绪波动一方面来自于学习压力大,另外一方面因为高一届的男友不久前和她分手了,这让她受到双重压力,表现出双向的情感障碍,一会儿抑郁,一会儿兴奋。胡珍玉主任建议,像小新这样的情况必须住院进行治疗。

### 大考在即,家长应该怎么做? 专家的这份考前心理宝典请收好

当青春期遇上中高考,家长该如何帮助孩子度过人生的大考?

“中高考的孩子正值青春期,独立人格刚刚养成,比较敏感,家长首先一定要尊重孩子,少唠叨,多倾听,多支持,多陪伴,给孩子营造良好温馨的家庭氛围。”胡珍玉主任建议,父母要以身作则,生活规律,多看书学习,不要吵架,在孩子考前不要酗酒,少外出打牌,给孩子树立一个好的榜样。父母的家庭教育理念要一致,不能以分数作为评判孩子的唯一标准,给孩子的学习多一些鼓励,要认识到学习是一个过程,尽力就好。

“父母在和孩子沟通的时候,不要用命令的口气,多用商量的口吻,关系比较僵的时候,可以试着用写纸条的方式来沟通。”

胡珍玉主任提醒,家长要尊重孩子的隐私权,不要经常窥视孩子的学习和生活,平时要多表扬多支持,表扬的时候要公开表扬,批评的时候就要私下里批评。

“在打游戏这件事情上,家长不能一味去‘堵’,而要‘疏’。”胡珍玉主任建议,对于网络游戏,家长一定要让孩子知晓利弊后自己管理好时间,在不影响学习前提下,可作为放松方式之一,控制好时间。

“要相信孩子能够自己做好复习工作,大考前家长只要做好后勤保障工作就好了。”胡珍玉主任建议,考前阶段一定要让孩子保持充足的睡眠,初中、高中的孩子每天睡眠时间最好在8小时左右,如果有时间的话,可以带孩子多去参加体育运动听听音乐,放松心情,这样才能以最好的状态来参加考试。

### 专家介绍

胡珍玉,二级主任医师,儿童心理专家,宁波市儿童青少年心理障碍和睡眠情感障碍品牌学科负责人。擅长儿童及成人心理咨询,儿童、青少年行为问题的咨询与矫治,网络成瘾的心理治疗,儿童行为问题的家庭治疗,儿童及成人精神分裂症、焦虑、抑郁、强迫症的咨询与治疗,儿童自闭症、精神发育迟滞、多动症等治疗与咨询。

专家门诊时间:庄市院区 睡眠门诊:周一上午;精品门诊周三下午。海曙院区儿童门诊:周二、周五上午。

记者 孙美星 通讯员 李湘兰

