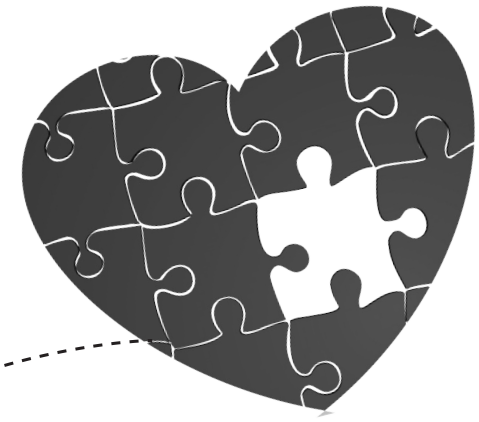
如何克服孩子返校路上的“心理拦路虎”？

专家提醒：家长的言语暴力比肢体暴力更可怕



“神兽归笼”，开学已经一个多星期了，但有些孩子却迟迟无法返校。网络成瘾、抑郁、焦虑……在宁波市康宁医院儿童青少年心理病房，记者见到了因为各种心理问题而住院治疗的学生，医院成为他们暂时的“避风港”。

1 16岁男孩熬夜玩手机 网络成瘾，让孩子和家长都伤不起

9日下午，病房的活动室里，打乒乓球、下棋、聊天的孩子们聚集在一起，这里没有课本和课堂，这里是他们暂时忘记生活、学业中种种压力的“避风港”。

“40张病床，住了34个小患者，其中约有一半是暑假期间住进来的，一直没出院，另外一半是开学后适应不了学校生活而陆续住院的。”病房主治医师汪贝妮是孩子们眼里的知心大姐姐，很多孩子会把从不对父母吐露的心声说给她听。

看别人在打乒乓球，16岁的远远觉得很无聊，他也喜欢打乒乓球，不过不是在球桌上，而是在手机上玩打乒乓的小游戏。如果不是网络成瘾，原本16岁的远远应该开启了他全新的高中生活。

上初中后，远远喜欢上了玩手机游戏，刚开始并不成瘾，也能控制自己。但从初二开始，原本中上的成绩开始直线下滑，面对家人的责备，他感到了巨大的压力，开始尝试在游戏中找到自己的快乐。

父母没收了手机，远远就用压岁钱偷着买来二手手机，半夜里玩。中考时远远勉强上了普高线，于是，暑假里开始了日夜颠倒的游戏生活，常常通宵游戏，白天睡觉，一个人在房间把门窗关得死死的。

刚开始家人也没在意，毕竟这个暑假没有作业，开学就要上高中了，可以适当放松一下，但随着开学日期的临近，家人就让远远减少玩手机的时间。

远远反应很激烈，甚至在家里动手，家人无奈只得求助心理医生。经过一段时间治疗，远远的情况有所好转。但军训的时候，因为不能带手机，远远表现得非常不适应，军训第二天就窝在寝室里不肯出操，甚至砸东西。

家人只能把他送到医院继续治疗，刚到病房的第一天晚上，远远主动找医生要安眠药，因为经常熬夜打游戏，他晚上已经睡不着了。

2 病房里很多孩子都有手机依赖 医生有特别的“手机医嘱”

“医生，你赶快劝劝我孩子去上学！”这是患儿家长对汪贝妮说得最多的一句话。而在汪贝妮看来，如果不试着走进孩子的内心世界，只是一味劝说孩子返校，很容易彻底关上与孩子沟通的大门，更难找到解决孩子心理问题的钥匙。

手机不仅是家长的大敌，也给病房里的医护人员带来烦恼。不管是哪一种心理问题，病房里的孩子或多或少都有手机依赖的情况，怎么管手机，医生也很头疼。

经过不断摸索，病房里推出了特别的“手机医嘱”。和正规的医嘱由医生单方面说了算不同，“手机医嘱”是医生和孩子们协商的结果——在控制玩手机总时间的前提下，每个孩子可以自己选择使用手机的频次和时间段，同时还制定了奖惩机制。医生会把双方约定的“手机医嘱”交给护士，每天按照约定领取手机。

聊天、交朋友甚至闹掰，病房里的孩子大多是10来岁的年龄，朝夕相处，很容易打成一片。开心的时候，他们会结伴在病房里走动，把病房走廊变得和学校走廊一样明媚。但不开心随时会出现在下一秒，所以，在病房里经常能看到抱着玩偶一动不动的孤独身影。

汪贝妮说，病房里有一截相连的小走廊，孩子们把那里称作“自闭走廊”，不开心的时候，很多孩子喜欢坐在走廊的地上，互相述说不为人知的心事。这个时候，医护人员不会去打扰他们，只会假装无意走过，默默关注他们的一举一动。

3 抑郁、焦虑的孩子最多 病房里很多孩子家庭不完整

一说起上学就不开心、紧张焦虑到沉默不语的果果；感觉自己一无是处，对什么都没有兴趣，甚至多次自伤的点点；上课注意力很难集中，总是反复晃动手指的燕燕……仔细了解这些孩子的情况后就会发现，他们的背后大多数都有一个不完整的家庭，或者是家庭氛围长期不正常。

虽然点点已经休学一年了，但点点的妈妈不再急着让孩子重返校园，经历很多事情后，她意识到女儿的健康比什么都重要。

点点生长在一个单亲家庭，妈妈一个人照顾孩子很不容易，因此，在上小学前，点点一直在老家和祖辈在一起。老家是农村，孩子多，点点没有得到太多照料，也没有养成好的学习习惯，到宁波读小学后，成绩不理想，还有一些不好的习惯，成了班里的“问题孩子”。

一开始，看到相依为命的女儿这样让人不省心，妈妈当然十分不满，打骂、争吵成了这对母女的家常便饭。点点既嫌妈妈太烦，又对自己不满意，觉得长大后不能出人头地照顾好妈妈，这让她十分痛苦。一次和妈妈的“例行争吵”后，点点开始自伤。妈妈发现后吓坏了，赶紧带点点到去医院求助。这以后，点点休学在家养病了一年，但病情仍然没有好转，这次住院时因为点点再次出现自伤的行为，因此妈妈决定暂时不上学了，先把病治好。

4 帮助孩子克服“心理拦路虎” 家长的言语暴力比肢体暴力更可怕

每个有心理问题孩子的背后，都有好几个痛苦的家长。而在汪贝妮医生看来，每个有心理问题孩子的背后，家长的因素不可忽略。亲子之间长期没有有效沟通、简单粗暴的管教方法，或者是过高的期望带来的无形压力，都可能是引发孩子心理问题的最后一根稻草。

“我们这里很多孩子说起父母，总会想起父母说出的那些让他们伤心的话。比如‘我怎么有这样孩子’‘生你有什么用’等等。”汪贝妮说，处于青春期前后的孩子，有强烈的自我意识，父母的言语暴力比肢体暴力带来的伤害更大。

记者了解到，开学以来，到宁波市康宁医院儿童青少年心理门诊求助的孩子也明显增加，开学后生活、学习环境的改变，让不少孩子感觉不适应。专家表示，大部分学生在假期结束返校前都会有情绪上的波动，多数情况下他们会自行调节，或是经过家长和老师的鼓励，能顺利返校。但有个别学生，开学后出现失眠、早醒、经常做恶梦等睡眠问题，或是胃口变差，变得不理人，情绪波动性大、易怒，持续不开心、紧张焦虑、心慌，厌学情绪明显，甚至出现自伤行为，如果遇到这种情况，家长和老师就要特别重视，应及时就医。

（文中患者均为化名）

记者 孙美星 通讯员 李湘兰

拍卖公告栏

刊登热线：87682558
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告，欢迎垂询！

浙江金诚拍卖有限公司 拍卖公告

受委托，于2020年9月18日9:00至11:00止（延时除外）在诚拍网网络拍卖平台www.chengpw.com）上进行公开拍卖，现将有关事项公告如下：

一、拍卖标的：1、存放于镇海东申水产冷冻厂内的梅子鱼、带鱼、杂鱼一批，整体拍卖。起拍价19300元。2、存放于路林市场旁冷库内的小梅鱼、其他鱼类一批，整体拍卖。起拍价67500元。

二、展示看货及竞拍办法：请竞买人于2020年9月15日下午5点前与拍卖公司联系预约看货。并在2020年9月18日11时前登陆诚拍网网络拍卖平台完成注册实名认证，按诚拍网系统提示报名交纳保证金（1万元/标的）后参拍。

三、联系电话：18069007760、0574-87715615。

四、地址：浙江省宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室。

详情请登陆诚拍网www.chengpw.com查看。

关于徽商银行系统升级暂停服务的公告

尊敬的徽商银行客户：

为提供更加优质、高效、便捷的金融服务，我行将于2020年9月18日（周五）18:00至21日（周一）8:00进行系统升级。在此期间，我行所有营业网点及其他服务渠道将暂停办理各项业务，详见我行网站及营业网点公告。

在此期间，如果您有资金使用、贷款或信用卡还款等需要，请您提前做好资金安排或还款准备。如有疑问或紧急需求，请拨打我行客服热线40088-96588（安徽省内可直拨96588）。给您带来的不便，敬请谅解。

感谢您对我行的理解和支持！

特此公告。

徽商银行股份有限公司
2020年9月11日