

# 他一上课就哈欠连天,他去上学就尿裤子 “开学综合征”你家娃有没有?

专家提醒:构建积极的亲子关系,增强孩子自信

小呀么小儿郎,背着书包上学堂……中小学开学已经两周了,有些孩子已经适应了每天上学、做作业的节奏,可总有一些孩子的心“收”不回来,从而患上“开学综合征”,一上学就哈欠连天,要不就嚷嚷肚子痛、头痛、胸闷……但到医院检查身体却没发现问题。这是怎么回事呢?

■ 王炜 记者 李皖婷



## 作息:走不出假日状态, 一上课就哈欠连天

整个寒假,沫沫每天晚上都玩游戏玩到快12点才上床睡觉,早上则睡到9、10点才起床。“这不,开学上课才两个礼拜,老师已经找我谈过话了,说他上课打瞌睡。”沫沫妈妈苦笑着说。

孔老师有30年的教龄,她告诉市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者,每年总有一些学生,在刚开学一两个星期内有上学迟到或上课哈欠连天的现象。“这就是没有做好开学前生物钟调整的表现。寒、暑假中许多学生的作息时间发生了变化,晚睡晚起,甚至还有学生通宵看碟、打游戏,生物钟紊乱。”

孔老师表示,除了假期作息不规律,晚睡晚起,生物钟的紊乱导致不适应,还有一些在校住宿的孩子,假期在家过着衣来伸手饭来张口的生活,开学之后无法迅速进入角色,表现得很懒惰。

“这种状况如果不改变,孩子在开学后就无法从‘放假’的状态中走出来,有的甚至会对上学产生抗拒心理。”孔老师表示,刚开学这段时间,家长应及时纠正孩子的生活习惯,对年纪较小的孩子制定好作息时间表,让孩子尽快投入到新学期的学习和生活中去。

## 心理:小学三年级男孩 每天尿湿三四条裤子

辰辰是一名三年级的学生,可是就在开学前两周,这个小男子汉竟然开始成天控制不住地尿裤子。

“这些天我们带他出门看病,包里都要塞几条干净裤子,不知道他什么时候又尿了。”辰辰的爸爸介绍,开学第二天,他照例一大早送儿子去上学,可在半路上辰辰说尿裤子了,要回家换裤子。

“开始我们以为是早上出门前孩子没上厕所才会没忍住尿了裤子,没想到从那一天起,他每天都会这样,有时一天能尿湿三四条裤子。”辰辰爸爸表示,连续四天之后,他们开始怀疑孩子有泌尿系统疾病,但是去医院检查结果却很正常。

原来,辰辰是患上了“开学综合征”。省儿童医院儿保科副主任刘亦芳介绍,开学前后,一些孩子会出现不适应新学期生活的非器质性的病态表现,多数表示为头晕、眼睛看不清、嗜睡、尿频等不舒服的症状;而类似症状的产生通常与人潜意识里的心理防御本能有关,这种本能会将一些长期以来抵触的、被压抑的、改变不了

的负面情绪转化成一些躯体症状显现出来。

据了解,“开学综合征”也是焦虑症的一种,比较多见于5至12岁的儿童。

## 提醒:构建积极的亲子关系 增强孩子的自信

国家二级心理咨询师郑燕告诉记者,为了缓解和避免孩子出现类似“开学综合征”的焦虑,家长可以利用各种机会优化孩子的学习方法,让他们有信心对新一学期的课程充满信心。不论在什么时候,家长要不断地和孩子构建积极的亲子关系,给他们的心灵输送期待、信任、尊重、接纳等的营养,增强孩子的自信。

作为学生,自己也要调整好心态,遇到疑难问题主动和家长、老师沟通,寻求帮助。同时可以结合实际情况,对自己进行新的学习定位,将目标定在能力范围之内,给自己增加成功的机会。“还可以多看一些名人传记,激发自己的求学欲望,成功动机”。

刘亦芳也建议,家长要根据孩子的能力制订学习要求,在开学初这段敏感时间别逼着孩子制订苛刻的学习计划或者灌输“你要上重点,不然今后你怎么办”之类的高压观念,以鼓励和关爱的方式引导孩子消除恐惧,主动学习,快乐成长。如果能做到这样,即使孩子真的焦虑了,经过一周时间的耐心调解,孩子的情绪也会得到较好的平复。

对于“重症患者”,家长和老师在认真商讨后可带孩子去医院就诊,适当配合心理咨询,减少孩子的恐惧感,必要时要考虑给孩子换班或转学。

## 延伸阅读: 避免开学综合征? 你可以这么做

尽量让孩子走路上学:早上步行上学可以刺激孩子的活动欲望,也有助于孩子与他人的交往。所以,在有可能的情况下,应尽可能让孩子自己走着去上学。

孩子书包别太重:书包重量不应超过其体重的五分之一;应买内含软垫的宽背带书包;背书包时应采用双肩。

做好“应急措施”:例如让孩子记住父母的电话号码、家庭住址以及一些常用急救电话。此外,有些孩子患有某些特殊的疾病,则应让孩子带上必备的药物。

关心孩子的饮食:有些孩子对某些食物过敏,家长要有所交代;经常关注孩子在学校里吃了些什么,营养搭配是否合理。

## 新书推荐

### 《飞越雪山之巅》

出版社:安徽科学技术出版社  
定价:15元

内容简介:雪山的另一面——气温低、氧气稀薄、有暴风雪,冰川有裂缝,甚至还有可怕的雪崩……除了和残酷的自然环境作斗争,你还得不断挑战自己的内心:是勇往直前还是半途而废?这不仅考验你的身体极限,也在考验你的意志。你还必须知道登雪山不是几个小时的事,你会安营扎寨,学会爱护身体,防御疾病,还得根据天气变化调整登山计划。此外,你还得有豁达、乐观的精神,要苦中作乐,打发单调的旅途生活。



### 《探寻西藏之谜》

出版社:  
安徽科学技术出版社  
定价:15元

内容简介:来吧,和我们一起,去探访可可西里无人区,勇闯雅鲁藏布大峡谷!届时,你将成为冒险家,学会如何从沼泽地里逃生,怎样寻找水源和食物,还能学会如何对付高原狼及熊,摆脱“吸血鬼”蚂蟥,甚至与蟒蛇对决……



● F.4876 女,合肥金融单位工作,33岁,1.65米,硕士,未育,温柔貌美肤白,独女,经济优越。诚觅42岁以下,专科及以上,综合素质好,儒雅重情,有稳定职业的先先生,共建美好人生。

● F.4954 女,合肥事业单位,28岁,1.63米,未婚,本科,肤白貌美,风姿绰约,车房俱全,独女。诚觅35岁以下,专科及以上,成功成熟,品貌修养好的未婚先生爱心永结。

● M.5870 男,合肥电力系统,35岁,1.73米,未育,本科,儒雅谦和,锐意进取,经济待遇优。诚觅32岁左右,1.60米以上,温柔秀丽端庄的女孩结伴同行。

● M.5972 男,合肥机关公务员,26岁,1.76米,硕士,未婚,儒雅谦和,文理兼通,真诚重情,住房经济优越。诚觅26岁以下,1.65米左右,温柔清秀,志趣相投的未婚小姐共话人生。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)