



# “分离焦虑”咋克服 试试跟娃玩捉迷藏

暑假结束了，面对到来的开学季，不少家长开始发愁——又要跟不愿意去上学的娃“战斗”了。记者走访发现，不论是刚刚准备上幼儿园的“小豆丁”，还是准备升小学、中学的大孩子，有不少都有“开学焦虑”，这也令家长颇为头疼。中山大学附属第三医院精神心理科医师郑炳荣提醒说，开学焦虑是情绪问题，也会在不同年龄段的孩子中引发不同的生理症状反应，比如幼儿哭闹、头痛、腹痛，甚至腹泻呕吐，大一点的孩子情绪紧张失落、睡眠不好等。“这些症状往往查不出生理病因，离开校园就缓解，有的家长责骂孩子撒谎，其实不是的，还是需要好好进行针对性的引导。”

## 孩子一上学就拉肚子 是厌学情绪作祟

9月开学时，记者随机采访孩子家长发现，不愿意上学、入托的情况各年龄段都有。刚入园的孩子适应不了离开父母家人；升小学、升中学的孩子面对环境的变化、活动、学习内容的改变，学业压力的增加，也需要调整心态去应对。

目前，广州不少幼儿园提前提供托管服务，也有的幼儿园为即将入园的小小班小朋友提前开班试课，让他们有一个适应期。于是，“开学焦虑”在最小的孩子身上提前上演。

中山大学附属第三医院精神心理科医师郑炳荣告诉记者，他曾接诊过一个小学一年级的男孩，一上学就拉肚子，家长只能领他回家。两个多月来带去医院看过很多次，不是病毒感染，也不是细菌感染，查不明病因。“后来，医生建议排查一下心理因素，这才来到我的诊室。细细问诊，孩子道出心声，有阵子贪玩，学习跟不上，成绩有明显的下滑。而这个孩子的妈妈，又恰恰对孩子的要求比较严格、期望值很高，导致孩子自信受挫，产生厌学情绪。”

## 家长应关注

### 孩子情绪背后的诉求

4岁半的小鱼儿马上就要上幼儿园了。上一年，从“小小班”升上“小班”的小鱼儿换了跟班老师，经常早上哭闹着不肯入园，一会儿说“想妈妈”，一会儿说“老师批评”，一会儿又说被小朋友欺负……小鱼儿妈妈说，和孩子聊过几次，发现可能跟新换的老师比较严格有关，小鱼儿迟到过几次挨了批评，于是闹情绪哭鼻子，也因为哭鼻子而被周围的孩子排斥。

于是，小鱼儿妈妈调整了孩子的作息时间，每天早上不再任由她睡饱再回园。早早回园的孩子得到了老师的表扬，果然一整天的情绪都有很大

改观，在园的各项表现也好了，坚持了几天，终于形成了良性的循环。“全面关注孩子的情感诉求和生活细节之后，做出一点点改变和调整，没想到真的有用，不容易呀。”小鱼儿妈妈感叹。两岁半女孩的妈妈小魏最近也提前把女儿送到了小区幼儿园的小小班试课。她说，孩子头两天很兴奋，没有哭，第三天早上开始赖皮，从家到幼儿园哭了一路。“交给老师我就走了，看老师发的视频、图片，孩子玩得挺开心。”小魏觉得，入园第一个月最关键，一定要让小朋友明白哭和耍赖都没有用，幼儿园是一定要去的。待她和小朋友熟悉之后，就不会抗拒去上学了。“第三天哭闹的时候，幸好是我自己送，如果是姥姥送估计就领回家了，那真的是前功尽弃。入托焦虑每个小朋友都有，时间长短程度不同而已，我觉得只要进了幼儿园不怎么哭，能正常做游戏吃饭就可以。孩子只去了两天，进步很大，放学回家会唱新学的儿歌，更活泼了。”

## 分析：

### 开学焦虑背后是

### “分离焦虑”“环境焦虑”

郑炳荣介绍说，准备入园的孩子不愿上学，主要是分离焦虑的表现。准备升学的孩子，出现焦虑往往是因为

环境变化，比如玩伴改变、老师也换了，学习内容也不一样了。有家长认为孩子不去上学没事，一去上学就身体不舒服，觉得他们是“装病”逃避。对此，郑炳荣表示，不排除部分孩子是“装”的，但临幊上也有孩子因情绪紧张而投射到身体上，这是孩子控制不了的，只有紧张情绪得到缓解，身体症状才会随之缓解。

郑炳荣说，家长最好查找一下自身教育方式的问题。比如平时是否有过度保护、过度照顾？这会造成孩子胆小内向、不愿意和外人交往。要调整方式，鼓励孩子去做自己力所能及的事。同时，管教孩子时对孩子态度“简单粗暴”，要求过高，易于责骂甚至动手打，这也会给孩子带来不好的影响。此外，家长自己的焦虑等负面情绪也会影响孩子。家长最好审视一下自己的焦虑程度，自身先做好调节，甚至求助医生。

对于初入园的孩子，提前做好入园准备，玩“捉迷藏”可以让孩子适应短时间的分离；可以多让孩子跟同龄孩子一起玩耍，提前培养与陌生人打交道的能力，这样可以缓解“社交焦虑”。孩子如果情绪问题很严重，家长感觉到自己解决不了，也不妨寻求专业心理医生的帮助，做一些认知行为方面的治疗。

