

一上学就头痛、腹痛、恶心……

孩子装病？ 是学校恐惧症作怪！



一上学就发脾气、大哭大闹，甚至出现头痛、头晕、腹痛、恶心、呕吐等身体不适，但不提上学或在家时又一切正常，不适症状消失得无影无踪。近年来，类似的情况在中小学生中越来越多见。许多家长和老师都不明白原因何在，也不知道如何应对。而儿童心理专家表示，孩子出现这种症状，很有可能是患上了“学校恐惧症”。

放假后回校易出现学校恐惧症

广州一家医疗中心心理科主任汪玲华指出，学校恐惧症是一种较为严重的儿童和少儿心理疾病。由于存在各种不良心理因素，使学生害怕上学，具有恐惧心理。据统计，在西方有1%~5%的儿童和青少年出现这种“不上学”的问题。在日本，学校恐惧症近年来发生率增加趋势显著。在我国一些大中城市，儿童心理咨询门诊最多见学校恐惧症患儿，且人数逐年增加。学校恐惧症的发病高峰年龄是6~7岁和10~12岁。放假过后回校往往是一年中发病的高峰时间（如9月和10月）。平时则双休日减轻或消失，周一最严重。拒绝上学的儿童离开学校的时间越长，重新回到学校也就越困难。

学校恐惧症要从三方面找原因

汪玲华指出，患学校恐惧症的孩子往往有其性格特点：胆小、敏感、任性、特别爱面子、经不起批评、不善交友、依赖性、生活上和精神的独立性差。他们很可能对自身和环境评价过分敏感，因而会无意识夸大对学校或环境的不良感受与评价。当遭受学业失败或人际危机时，就会引起强烈的焦虑与恐惧，怕再度遭受失败而拒绝上学。

家庭和学校也有不可推卸的责任。家庭冲突或暴力、离异家庭、亲子关系不良、不正确的家庭教育等，都是导致学校恐惧症的危险因素。而“过高期望值”与“偏重智育”是家庭教育的两个突出问题，父母

望子成龙的愿望往往剥夺了孩子自由玩耍与情感宣泄的权利，使孩子丧失了主体性和求学的乐趣。这些来自父母的高期望、高压往往超过患儿心理所能承受的程度，导致孩子心理失衡，逐渐产生焦虑，害怕上学。

学校内发生的各种负性事件或应激事件，比如转学（班级）、学习困难、考试不及格、遭同学嘲笑或欺负、校园暴力、与教师发生冲突、遭受体罚、失去友谊等，也会让学生在学感到不开心、焦虑、无聊，从而拒绝上学。

患儿越早做心理治疗越好

孩子有学校恐惧症怎么办？汪玲华指出，首先家长要稳定自己的情绪，不要过度担心、焦虑，甚至对着孩子发脾气。切勿采用打骂、批评、恐吓孩子等方法，迫孩子去上学，以免加重孩子的心理创伤。其次，要寻找孩子不肯上学的原因。家长应该综合家庭、学校、孩子自身等多方面情况，正确分析孩子不上学的原因。与孩子谈心，尽可能了解他（她）的想法，正面诱导，帮助孩子解决问题。

上学时如果孩子的焦虑症状明显加重，家长不要心急，先与老师商量暂不上学。然后，家长要耐心等待，并陪伴孩子，以消除或减轻其焦虑症状，并在家里完成适当量的学校功课。开始上学时要循序渐进，从靠近学校→走进学校→坐在教室→待上一个小时、两小时……一步一步让孩子适应学校，逐渐过渡到不陪孩子上学和让孩子独自去学校。每当孩子有进步时，即应及时给予表扬和奖励。

汪玲华表示，学校恐惧症从短期来看会严重干扰患儿的情绪和学业，而长期后果会导致其失去接受高等教育的机会，造成就业困难、社会生活困难等。因此，一旦发现孩子有学校恐惧症的迹象，家长应尽早带孩子去儿童心理门诊，进行正规的心理治疗和必要的药物治疗。（羊晚）

宝宝爱顶嘴，家长怎么办？

1.别计较

孩子顶嘴是为了宣告他的独立，为了试探行为规则的底线。因此，你要求他做该做且合理的事情时，他动不动就跟你说不。往积极的方面想，顶嘴正是一种孩子通过不断试探底线来学习的过程。但是，对孩子的理解和不计较，并不表示你不用纠正他的行为。在孩子第一次顶嘴时，你就需要让他意识到自己在顶嘴，而这种行为是不被允许的。你可以说：“你刚才说话的方式是在和我顶嘴，我不接受。你得改变说话方式，好好地跟我说。”

2.别生气

你本来想告诉孩子顶嘴很不好，让他以后别再这样。可是，一不小心，你却反应过度，比如突然提高音量，或者脸胀得通红，如果是这样的话，那么你就落入孩子的圈套了。这让孩子感觉，顶嘴是有用的，起码“妈妈注意我了”。

3.别理会

让孩子知道顶嘴无效的最好的办法就是，站起身走开，别接茬儿。你们不需要争吵，不必分出胜负，只是要让孩子知道你不可以和我顶嘴，我根本不想听，更不会理会你。

4.别霸道

孩子说出不一样的看法，这件事本身并没有错，错的只是他的态度。所以，你不必霸道地禁止他发表一切和你不同的意见，而只是对他说：“你不必赞同我所说的，我非常欢迎你有自己的看法，但你不可以用顶嘴的方式来表达，否则，你说什么我都会认为你是错的。你可以学着用其他方法来表达，要不然的话，你就什



么都别跟我说了。”

5.别担心

如果孩子在外面很少和别人顶嘴，这说明他能很好地控制自己，礼貌待人，而你完全不必替孩子担心。孩子们通常都是和最信任、最亲近的人顶嘴，尤其是妈妈，因为他在家里、在妈妈面前才能完全放松。有时跟父母顶嘴只是孩子想发泄一下，而不是不尊重父母。（新华）

夏季，让皮肤病“绕开”孩子

夏天，痱子、湿疹等恼人的皮肤问题常会滋扰皮肤娇嫩的孩子。皮肤科专家梁洁医生表示，孩子皮肤免疫系统发育尚未完善，皮肤嫩薄，以至于皮肤病高发。但只要家长注意防护，并妥善处理，完全可以使孩子免受皮肤病的困扰。

1.丘疹性荨麻疹

天气一热，孩子们都穿上了短衣短裤，皮肤裸露在外面，难免被蚊虫叮咬，引起皮肤的过敏反应，即丘疹性荨麻疹。

表现：风团样梭形丘疹，中间有针尖大小的水泡。因为瘙痒剧烈，孩子常忍不住抓挠，因此家长可能看不到水泡，只看到丘疹中央有结痂。

处理：对面积小的、零散几颗丘疹性荨麻疹，可以涂抹薄荷油、炉甘石洗剂等止痒药膏；若荨麻疹的面积很大，除了外用止痒药膏外，还应根据医嘱口服抗过敏药，并短期少量用皮质类固醇激素软膏。需要提醒的是，激素软膏要避免长期使用。

预防：到户外活动，特别是到树林里、草地上玩，应尽量给孩子穿长衣长裤，不在树丛或草地上坐。

2.接触性皮炎

宝宝皮肤接触到芒果、漆树等，容易导致接触性皮炎。此外，孩子的小屁股长期捂在尿布或纸尿裤里，容易引起尿布疹（这也是接触

性皮炎的一种）。

表现：接触部位出现边界清楚的红斑，瘙痒剧烈，严重的会出现密集小水泡。

处理：皮炎轻的可以用盐水或冰水湿敷，或外用专用的婴儿湿疹膏。如果控制不好，潮红不能缓解甚至加重、发生糜烂则需及时到医院处理。

预防：婴幼儿应勤换尿布，每次更换时用温清水轻轻擦拭宝宝的小屁股，待干后，再涂上一层护霜，有一定的阻隔、保护作用。

3.湿疹皮炎

夏天花草植物茂盛，昆虫及各种微生物繁殖快，皮肤又暴露在外，使本身是过敏体质的孩子容易发生湿疹皮炎。

表现：轻则为红斑丘疹，重则有糜烂渗液，往往对称发生，瘙痒剧烈。

处理：可短期少量使用莫米松、氢化可的松软膏涂抹患处。若仍不能缓解，应到医院就诊，服用抗过敏药物。

预防：找到引起过敏的因素，避免再次接触，是减少和预防湿疹皮炎最好的办法。（宋导）

