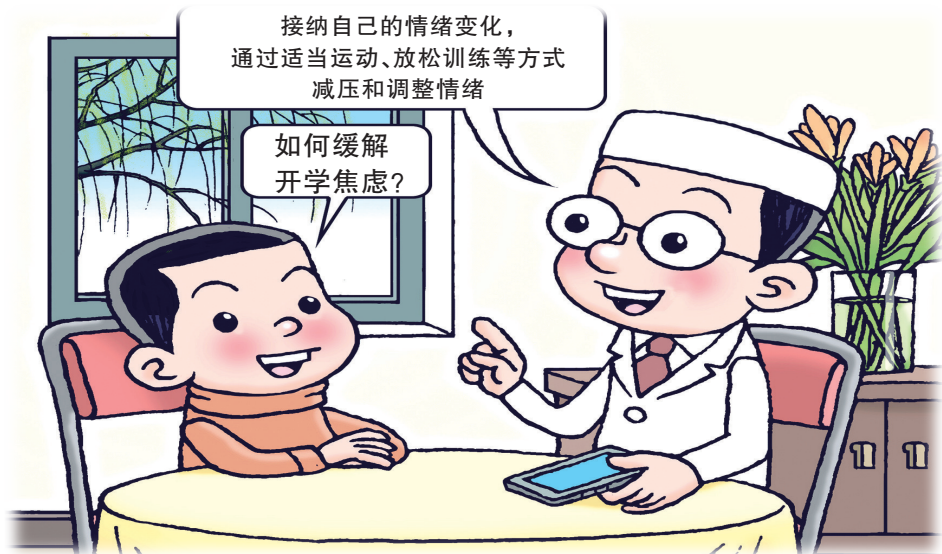


部分儿童腹痛失眠拒上学

原是开学焦虑来袭 专家支招破解

“凌晨三点还在补作业,眼睛都肿了”“一想到去学校就心跳加速,躲在房间里哭”“头痛肚子疼,检查却没病”……近日,开学焦虑话题再度冲上热搜,评论区的“emo发言”引发无数家长共鸣。什么是开学焦虑?如何缓解开学焦虑?听听相关专家支招。

■记者 叶楚榕



图据新华社

9岁男孩反复腹痛,原是开学焦虑作祟

“医生,孩子这一周几乎每天都喊肚子痛,饭也吃不下,早上还说头晕不想起。可去儿科查了B超、血常规,啥问题都没有!医生推荐带孩子看看心理科。”8月22日上午,市中医医院早期干预及儿童青少年病区,市民张女士带着9岁的儿子乐乐(化名)焦急求助。

张女士说,乐乐在暑假里彻底“放飞”:每晚睡晚起,上午窝在沙发玩手机,下午一直看电视玩电脑,作业只写了不到三分之一。几天前,她提醒乐乐“还有10天开学”,孩子当晚就翻来覆去睡不着,第二天一早便说“肚子痛”。起初她以为是吃

坏了东西,可连着几天,孩子一提到“上学”“写作业”,腹痛就会加重,甚至哭闹着不想去学校。

“这不是装病,是典型的开学焦虑引发的躯体化症状。”该科室主任易天军详细询问后发现,乐乐不仅作息混乱,还对“学校、考试”充满恐惧,“孩子把心理压力转化成了身体不适,比如腹痛、头晕,这是儿童焦虑的常见表现。”易天军为乐乐定制了“心理疏导+穴位按摩”的调理方案,同时建议家长调整孩子作息,每天预留1小时陪孩子做“开学准备”,3天后乐乐的腹痛症状明显缓解。

家长科学引导,帮孩子“解绑”开学焦虑

孩子如果出现开学焦虑情绪,家长应该怎么办?

易天军介绍,家长首先要理解并接纳孩子的情绪——出现开学焦虑是正常的反应,而非“矫情”。此时不应责备或忽视,而是要与孩子深入沟通,倾听其想法和感受。家长可以在开学前一周开始逐渐调整孩子的作息时间,有助于减少开学后的不适应感。

“我们在咨询过程中经常听到家长说,孩子读书的时候我就在身边啊,这还不是陪伴?”易天军说,家长的有效陪伴并非“坐在孩子身边玩手机”,而是要放下手机学会倾听孩子的心声,多和孩子沟通,鼓励孩子说出对新学期的担忧,引导孩子将不良情绪发泄出来。要做到少指责、多建议,多赏识、少批评,不能用自己的意见取代孩子的想法。对小學生要加强学习秩序和学习规则的培养,对中学生要进一步加强自主学习能力的培养,让孩子感觉到自己的成长。

家长带着孩子一起玩游戏、散步、运动,都可以让孩子感受到家庭的温暖和家人的支持,有助于孩子缓解开学焦虑情绪。易天军提醒广大家长,帮助孩子树立长远目标和阶段性目标,有助于提高学习兴趣。有了明确的方向,孩子就会有学习动力。

“开学不是‘战场’,而是新旅程的起点。”易天军提醒,家长要正视孩子的焦虑情绪,既不轻视也不夸大,通过科学引导帮孩子平稳度过适应期。

开学焦虑为何高发?专家详解三大诱因

“随着开学临近,近两周接诊的开学焦虑相关患儿明显增多。”易天军介绍,开学焦虑不是“矫情”,而是儿童青少年面对环境变化时的正常心理应激反应,严重时可能发展为适应障碍。临床统计数据显示,6-12岁儿童中约30%会在开学前后出现不同程度的焦虑症状,13-16岁青少年占比约20%,主要源于三方面原因:

一是作息与节奏的“断层冲击”。暑假期间,不少孩子陷入“晚睡晚起、作息紊乱”的状态,有的每天刷手机、玩游戏超8小时,突然要切换到“早睡早起、规律学习”的模式,身体和心理都会产生抵触。“就像成年人突然从休假切换到工作,会出现‘节后综合征’,孩子的适应能力更弱,反应也更明显。”易天军说。

二是学业与期待的“双重压力”。部分家长在开学前过度强调“成绩”“排名”,比如“新学期必须考进前10名”“别人都在补课,你不能落后”,这些话语会让孩子产生“我做不到就会让父母失望”的心理负担。此外,未完成的暑假作业、对新学科的恐惧,也会加剧焦虑。

三是社交与环境的“适应恐惧”。低年级学生可能因“换老师、换班级”感到不安,高年级学生则担心“无法融入同学圈子”“被孤立”。易天军接诊过一名五年级学生,因暑假长胖,害怕开学后被同学起外号,每天睡前都要哭一场:“孩子的社交焦虑往往被家长忽视,觉得‘小孩子哪有那么多想法’,但对他们来说,同伴的看法比成绩更重要。”

开学了!凭录取通知书还能买学生票吗?

■据中国铁路微信公众号

乘火车出行,没有学生证也能买学生票!怎么购票?怎样乘车?需要注意啥?

大学新生怎么购票?

大学新生凭录取通知书,当年可购买一次家庭居住地至院校所在地之间的单程学生票。通过铁路12306网站或App购买学生票,在添加乘车人时将优惠类型选为“学生”,或在注册用户时将旅客类型选为“学生”。同时,也可凭录取通知书和本人有效身份证件,到车站人工售票窗

口购票。

买学生票后如何乘车?

大学新生由于无学生优惠卡,无法办理学生资质审核,可凭录取通知书及购票时所使用的有效身份证件,通过人工检票通道进站乘车。

学生能预约购票吗?

2025年8月1日起,铁路12306客户端升级学生预约购票服务功能,完成实名制认证的学生旅客,可于8月1日起在专区办理预约(新生办理时间为8月1日至9月5日)。符合条件的可在开车前第20天至第17天提

报预约需求。

列车上需要注意啥?

旅途中,列车员检票时,新生需要出示本人身份证及录取通知书。到达目的地出站检票时,同样需要出示这些证件。

学生旅客购票出行新变化

优惠车票预计9月6日开售。

学生优惠票使用不再限于寒暑假假期,每学年内可随时用。学生优惠票办理退票后将返还优惠次数。学生优惠票适用区间调整为,院校所在地须与学信网信息一致,家庭居住地可根据实际变动情况设置,

修改次数不限,学生旅客可灵活安排行程。学生优惠票可适用于普通旅客列车硬座、硬卧,动车组列车二等座、一等座和动车组卧铺各席位。动车组列车学生优惠票价规则由“公布票价的7.5折”调整为“执行票价的7.5折”,相当于“折上折”,最低折扣为公布票价4折。在校学生已通过优惠资质核验的,出行时铁路部门将不再查验学生证;未通过优惠资质核验的,仍需携带学生证乘车,铁路部门将依规查验学生证。入学新生可凭录取通知书线上、线下购买学生优惠票出行。