



害怕上学、自卑孤独、免疫力下降……

# 孩子患上开学综合征,怎么办?

寒假结束,新学期开始,突然从悠闲的假期生活,转入紧张的学习作息,孩子们难免会有不适应,更有不少同学会出现焦虑不安、精神不振等反应,发生诸如害怕去上学、感到自卑孤独,或者免疫力下降,突然生病等情况,其实这就是所谓的开学综合征。

孩子患上开学综合征,该怎么办?对此,记者采访到了常州市未成年人成长指导中心特聘咨询师、常州市教育服务中心“童之源”儿童心理成长工作室领衔人、“父母学堂”导师孙静,她通过三个案例,来教大家怎么应对。

张敏



## 案例1:害怕上学

开学了,就读小班的浩浩却不愿意去幼儿园。每天妈妈送她去幼儿园时,都是又哭又闹,只要在家一提幼儿园就不吃饭,甚至摔东西。

孙静表示,浩浩的症状就是幼儿园常见的分离焦虑现象,多发生在一些自理能力较弱、性格较内向的幼儿身上。

“寒假期间,孩子每天与父母、亲人朝夕相处,有着强烈的依恋情感,一旦要去幼儿园,情感上缺少了依恋和安全感,于是焦虑就来了。此外,幼儿园是一个大集体,孩子不能像在家里那样有求必应,一些学习和生活能力比较

弱的孩子可能得不到老师的奖励,这也是孩子对幼儿园排斥的原因之一。”

### 对策:培养自理能力

孙静表示,对此,家长要注意培养孩子的自理与自立能力,如自己吃饭、自己上厕所等,以便更好地适应集体生活,减少孩子的依恋心理。

此外,要鼓励孩子与人交往,多带孩子和其他小朋友玩耍,培养孩子的合群性。家长可以与老师沟通,家校联合,在孩子有小进步、小优点时及时表扬他,增强孩子的自信心,进而增加其对集体生活的热爱。

## 案例2:自卑孤独

年后,小明刚刚跟随父母从湖南来到了常州,进入了新的学校。过去的好朋友都没法联系了,同学之间彼此也不认识,面对陌生的环境、陌生的同学、陌生的老师,小明不知道如何与他人交流,也不多说话。

### 对策:学会接纳新朋友

孙静说,这就是新生综合症的表现,多发生在一些新市民和

外来务工人员子女身上。“新环境对于新生来说极具挑战性,新生要注意克制自己,学会容忍和接纳别人,加强相互沟通和交流,增强适应环境的能力。

此外,新生的父母们也要注意多关心孩子,多与学校和老师沟通,及时掌握孩子在新学校的表现和情况,鼓励孩子认识新同学、新朋友。”

## 案例3:免疫力下降

新学期的第一天,圆圆就病了,浑身无力,头疼、发烧,看起来一点精神都没有。圆圆妈妈带孩子去医院一看,发现看病的小学生还真不少呢!一问,大家的症状差不多,都是感冒、肠胃不舒服之类的。

孙静表示,出现上述症状,主要是因为假期里,学生的饮食、运动都缺乏合理的安排。缺乏运动的学生,突然面对紧张的学习,可能产生疲倦、周身酸痛等症状。还有的学生假期忙于补课,或外出游玩,弄得身心疲惫不堪,导致免疫力下降,开学就忙着生病。

### 对策:注意饮食搭配

开学孩子就出现免疫力下降情况,应多吃一些蔬菜、水果和杂粮,适当摄取蛋白质类的食物;适当锻炼身体,让生理、心理尽快回归到正常的轨道上来。

孙静告诉记者,开学综合征并非学生的“专利”,老师和家长群体中也普遍存在。心理学家发现,开学综合征的出现,心理暗示起到关键作用,家长应经常给予孩子以积极的心理暗示,在孩子做好开学准备的同时,家长也要跟着一起“开学”,共同营造良好的学习环境。



## 军民共建闹元宵

2月24日上午,常州红梅街道林园村委的居民们与天宁区公安消防大队竹林路中队的消防战士们开展“家+爱”军民共建闹元宵活动。居民和消防战士们现场制作元宵,送到每一名消防官兵手上。大伙还一起猜灯谜做游戏互送祝福,好吃好玩好看的活动让消防战士们提前感受元宵节的热闹。

周淼 葛小林 文/摄

## 年后出入境办证迎来高峰

2018年春节一过,常州各公安出入境窗口迎来了办证高峰。2月22日、23日、24日26日这四个工作日,常州全市共受理中国公民因私出境申请9669人次,较去年节后同期暴涨43.2%,24日、25日连续两破常州中国公民因私出境最高日受理量纪录。

现代快报记者了解到,每年春节后,学生、退休人员、灵活就业族和在外地经商、学习、生活的人群都会扎堆出现在公安出入境窗口,形成人流叠加的办证高峰。

据出入境窗口民警介绍,目前,常州市政务服务中心出入境窗口和武进区政务服务中心出入境窗口人数相对较为集中,各办证窗口的排队主要集中在拍照和收费环节。市民也

可以提前关注“常州公安出入境”官方微信和“常州出入境”官方微博,获取办证所需材料和办证流程等信息,并提前做好准备,避免因材料不齐或其他原因多跑窗口。

另外,市民可以提前拍好照片带到办证窗口,窗口目前支持POS刷卡缴费(借记卡、信用卡均可)和微信缴费。如需现金缴费,为了不影响到办证进度,申请人须于递交申请后的24小时内到附近的中国银行窗口缴费。

据悉,节后办证高峰一般会持续2周,如果不是急着这几天出去的市民,可以错过高峰期,等3月份下半月以后再办证,就可避开排队的烦恼了。各派出所受理点特别是乡镇派出所申请人数相对平稳,市民可错地递交申请。 荆轩 葛小林

## 才从马路上被送回家,一转身又掉河里了 警察跳河救起醉酒小伙

2月26日下午,暂住在常州雕庄的男子张某跟女友发生争吵,借酒消愁结果喝醉了,躺在了大马路上。民警方强接到报警赶去,将他送回了家。没想到一个多小时后,张某又掉进了河沟里,民警方强迅速赶到现场,从3米多高的驳岸上跳进河里将人救出。

高雪峰 蒋玥 葛小林

现代快报记者从常州雕庄派出所了解到,26日下午2点,方强接到雕庄一名城管队员的报警称,一名年轻男子躺在雕庄小学门口的马路上,满身酒气,附近也没有人认识他。民警方强接到报警后赶到现场。

在方强再三询问下,男子说出了雕庄一个小区的名称。方强将他扶上车,送到该小区,并联系上了他女友。据了解,醉酒小伙叫张某,今年30岁,连云港人。当天跟女友为琐事吵架,喝了半斤多白酒。

没想到,下午4点,方强再次接到报警称,张某掉进雕庄小学附近的河里了。

方强再次赶到现场,在河边

看到了张某的女友。

当时,掉在河里的张某躺在水面上,面部露出一点,人不停地抽搐,得赶紧救人哪!

方强看到附近有一辆大货车,在车上找到了两个粗绳,立即将绳子扔到河里,希望张某能拉住绳子自救,但张某一点反应都没有,方强决定自己下河救人。

然而,驳岸有3米多高,跳下去后很难爬上来。为了保险起见,方强将绳子一头系在自己身上,一头系在岸边的大树上,脱了外衣跳进河里。

入水后,方强发现河水很深,但比较幸运的是,他接近张某后踩到了一块石板。方强站稳后,将另外一根绳子系在张某身上,开

始拖着往岸边游。因为张某身上的棉袄浸湿了,加重了分量,所以方强费了好大力气,才将他拖到驳岸边。随后,方强将系着自己和张某身上的绳子抛给岸上的人员。岸上的辅警和7位村民开始拉绳子,先后将两人拉上岸。

上岸后,120急救车立刻将张某送到了医院,因为送医及时,所以经过抢救后很快脱离危险。

经过急救醒来的张某随后被送出急诊室,他告诉方强说,他自己实在喝多了,根本不记得自己做了什么糊涂事,尤其是自己怎么掉进河里的,一点印象都没有。

方强喊来张某女友,耐心劝导起来。到晚上9点多钟,两人情绪有所缓和,都对方强表示感谢。

## 手机APP贷款遭遇连环骗 钱没拿到还接到了恐吓电话

春节前,常州女孩小丽想要在APP上贷点款,结果手续费付出去了,贷款却迟迟没拿到。2月25日还接到了恐吓电话,让她赶紧还债,结果又被骗了几千元。

1月15日下午3时许,常州女孩小丽接到一个陌生电话,对方称可以为她办理贷款。小丽当时缺钱用,也正想要办理贷款,就加了对方的微信。对方承诺当天便可以办理成功,小丽就按照对方要求,将其身份证和银行卡拍照发给对方。

接着,小丽按照对方要求,下载了一个手机APP,之后小丽就以自己的手机号为账号登录了该APP。软件显示小丽的贷款额度为2万元,但这个APP软件似乎不怎么容易操作贷款。对方在微信上主动与小丽联系,小丽说要贷款1万元,对方说需要1000元手续费,小丽并未怀疑,通过微信转账给对方1000元。对方将手机软件里的“提现密码”发给小丽,小丽按对方要求

在此APP里输入“提现密码”,然而APP里一直显示“正在提现中”。等了许久,小丽询问对方怎么还没有提现成功,对方让小丽等3到5个工作日。

之后,小丽在微信上联系对方,对方就不回小丽信息了。小丽当时并没有在意,也没有报警。

直到2月25日,小丽仍没有收到贷款,还发现APP也打不开了。当天中午12时许,有一个陌生人打电话给小丽,要求小丽还钱,还威胁小丽说要发短信给其通讯录里的所有人,并通过微信发给小丽一个付款二维码。

小丽被吓蒙了,甚至没搞清楚要还什么钱,就通过微信扫描对方发来的二维码,转账给对方3775元。此时,对方又要求小丽转账2600元,小丽惊觉自己上当,就没有再转账,拨打110向茶山派出所报了警。

目前,常州警方已介入调查。 路国峰 葛小林