

刚开学就厌学？ 来看正确应对方法

应对“学习困难”，须个体、家庭和学校等多方发力

针对孩子出现“学习困难”该怎么办的问题，李赛兰认为，作为孩子最重要的港湾，家庭尤其是父母要纳入“治疗体系”，积极配合帮助孩子走出“困境”。家长要及时留意孩子是否有厌学等学习困难症状，情况比较严重的要及时带去专业医疗机构就医。

“家长和老师要和孩子耐心沟通交流，了解他们真实想法，不要一上来就批评指责，在倾听的同时，帮助孩子设定一些小目标，比如每天完成一个小任务，或者每周学会一个新知识，这样可以让孩子积累成就感，摆脱厌学的情绪，变得更自信从容。”李赛兰说，此外要帮助孩子逐步调整作息时间，开学前可提前几天按照学校的作息时间表生活，让身体慢慢适应。

与此同时，鼓励孩子参与一些他们感兴趣的社团或者兴趣小组，这样可以增加他们对学校的兴趣。

在学校班级上，老师也可以积极引导引导学生参与互助互动，营造良好的班级氛围。“因为孩子在学校的更多时间是在班级中度过，老师可以让孩子们充分利用改革后的课间时间增加户外活动，同学间相互交流。”李赛兰表示。

在学生个体层面，李赛兰建议孩子要积极调整心态，新学期意味着更多机会弥补不足，成长进步，要学会自己制定合理的学习计划，分解任务，释放压力。如果遇到焦虑、抑郁情绪，不要害怕向家长、老师和同学倾诉，并寻求帮助。还可以拨打24小时海南省心理援助热线96363。

“如果情绪问题比较严重，比如有持续的焦虑或者抑郁情绪，建议及时寻求专业的心理咨询帮助。”李赛兰说，适当运动、深呼吸冥想、正念练习等也有助于舒缓压力调整心态。一些家长对药物治疗存在一定的误解，如果孩子情况比较严重必要时就应该积极就诊精神科医生，并谨遵医嘱，定期复诊。



海南省安宁医院学习困难门诊有不少家长带娃来就医。

中小学生学习情绪问题，有的是长期积累下压力太大，有的是存在交际困难、有的是新学期适应困难，存在焦虑。”李赛兰说，当孩子经常出现缺乏时间观念、写作业马虎且拖拉、莫名其妙不想上学、提到学校的事就感到烦心、对学习提不起兴趣等症状，尤其是当孩子表达不想上学、想去看心理医生，且明显没精神、充满焦虑时，家长就要提高警惕，孩子很可能适合看“学习困难”门诊。

她表示，孩子“学习困难”，笼统上指学习能力低、学业表现不佳，影响因素多元，但家长和老师不应该因此认为孩子“懒惰”“态度不端正”“不爱学习”，对孩子进行指责批评，进而影响亲子关系和师生关系，要积极采取措施干预，必要时带孩子来正规门诊就医，接受专业的评估和治疗。

“学习困难”由多方面因素导致，要具体问题具体分析

“2月17日当天，我接诊了一个高三年级的学生，他告诉我自己从去年开始就存在失眠焦虑的问题，有时候要凌晨一两点才能入睡，且伴有心慌、手抖、胃口差的状况，持续了将近一年时间，今年

开学的第一天自己不愿去上学，鼓起勇气来看医生。”李赛兰说，她判断孩子明显是学习压力太大，焦虑严重，便给孩子进行了一些心理疏导，并建议孩子进一步接受综合评估，必要时再辅以药物治疗、物理治疗等。

李赛兰说，“学习困难”的原因是复杂多元的，比如小学阶段的孩子学习困难，大多是因为神经发育方面的问题，比如多动、抽动的问题；中学生学习困难则多是因为情绪问题，比如焦虑、抑郁情绪，学习压力大产生的焦虑感积累增多，人际交往也可能存在问题。此外，也可能是因为家庭关系不和谐影响了孩子的心理。

“从更具体的层面来说，孩子学习困难有四方面的原因，一是学业压力，即可能是出于担心成绩不理想，或者对新学期的学习任务感到害怕；二是社交问题，即可能是因为和同学的关系不好，或者害怕融入新的班级环境；三是生活习惯问题，即假期习惯了轻松的生活节奏，突然回到学校可能会不适应；四是心理因素，即有些学生可能本身之前就存在焦虑抑郁情绪等心理问题，在开学时不得不面对返回学校导致焦虑情绪加重，但要具体问题具体分析。”李赛兰说。



李赛兰。

随着开学的到来，中小学生学习迎来返校大潮，但这其中也有部分同学面临厌学、不想上学、恐惧上学等“学习困难”的困扰，不想上学、不愿意学习，既影响学业，也让父母操碎心。如何调整厌学情绪，学生个体、家庭、学校可以怎么做？2月17日，海南省安宁医院心理咨询治疗中心副主任、副研究员李赛兰建议，积极重视学生学习困难的问题，将家庭纳入干预体系，多方帮助孩子纾解焦虑等情绪，予以必要心理咨询，让孩子更积极面对不想上学情况，帮助他们更好融入校园生活。

南国都市报记者 王康景文/图

开学到来，“学习困难门诊”看诊数量明显增加

“您好，医生，我家孩子不太愿意上学，好像有心理障碍，麻烦您给瞧瞧。”2月17日下午，在海南省安宁医院心理咨询治疗中心学习困难门诊，记者看到多位家长带娃前来就诊。

海南省安宁医院心理咨询治疗中心副主任、副研究员李赛兰告诉记者，开学前的这几天，该院学习困难门诊的就医人数明显上升，一天一位医生的看诊数量就多达40个号。

“从门诊实际情况看，常见的问题是

海口15岁女孩离家出走已数日 父母急寻 盼孩子快快回家

南国都市报2月17日讯(记者 王燕珍)“孩子，爸爸妈妈都很担心你，你看到消息后，希望你给爸爸妈妈报个平安，快点回家。”2月17日，海口市陈先生向南海网、南国都市报求助，希望通过媒体寻找离家出走4天的15岁女儿。

据陈先生介绍，女儿今年15岁，是海口一所中学的初三学生。2月13日20时许，他们一家人刚从四川老家返回海口海达路的家中。因为长途奔波，大家都很累，他看到女儿在玩手机，于是提醒女儿马上开学了得收心了，还有就

是把手机交给他们保管，同时准备开学所需的一些用品和资料。“可能当时我的语气也有些着急，孩子说还要查一些资料就没把手机交给我，谁知道隔日早上6点多我起来时发现女儿不在房间里了。”陈先生说，孩子离家前给他们留了一张纸条，说是父母管她很严格，她想出去透透气，会自己回家的。

“我们当时以为孩子只是冲动去了同学家，加上女儿过年的时候收到了一千多的红包，我们就没太担心，以为她当天晚上会自行返家的，谁知到了14日晚上她

也没回来，电话不接微信也不回。”陈先生说，14日晚上，他就前往海口市公安局美兰分局海甸派出所报警，也向班主任告知了此消息，同时在班级群等群发了寻人消息，但是至今还没音讯。陈先生说，这是女儿第一次离家出走，今天已经开学，女儿还没回家，他和爱人很自责又很着急，很担心孩子在外的安全，希望孩子看到消息后能够早点回家。

如果您看到小女孩或是有小女孩的线索，可与其家人联系：陈先生13637521023。



离家的小女孩。(孩子父亲供图)