

疫情之下的孩子、家长如何不为“学习”心焦？

专家：接纳焦虑，学会自我调节和倾诉



疫情之下，返校延迟、学习规划打破，学习模式改变……面对这些突如其来的变化，不少孩子和家长手足无措，特别是即将面临中高考的孩子和家长们更是压力山大。对此，合肥市四院儿童青少年心理科主任钟慧表示，无论是孩子，还是家长，都应接纳焦虑，学会自我调节和倾诉。

□ 周先荣 白静 记者 马冰璐

居家上网课，全家老小手足无措

“第一天上网课时，全家老小手足无措。”合肥市民苏女士说，随着时间流逝，虽然孩子慢慢习惯上网课这一学习模式，但自己心中仍有担忧，“孩子正处于小升初的关键时期，真担心他的学习效果和成绩。”

“我和丈夫陆续复工，孩子每天自己在家上网课，可学得怎么样，我们心里也没底。”为了监督孩子认真上网课，苏女士特地在家里安装了摄像头，

“孩子说，还是不喜欢上网课，真希望早日返校。”

比起苏女士，合肥市民罗先生压力也颇大，“女儿今年高考，可眼下，返校时间延迟到4月7日、考试时间是否有变化也未知。”罗先生说，虽然女儿一直在上网课，自主复习备考，“可我心里还是有些担心，可以说是心急如焚，女儿虽然嘴上说不担心，可我知道，她压力也很大。

接纳焦虑，学会自我调节和倾诉

疫情之下，返校延迟、学习规划打破，学习模式改变、家庭结构变化，考试时间不确定……是不少孩子和家长目前面对的烦心事，对此，合肥市四院儿童青少年心理科主任钟慧表示，比起孩子的不轻松，更为心焦的便是家长，因为他们“不确定”孩子经历了两个月甚至更长的假期后，能否如期进入学习状态、备考状态？自己上班没时间管孩子上网课，能否保证他们的学习效果等。

这些“不确定”会导致孩子和家长出现焦虑、紧张情绪，更容易发脾气，导致家庭不和谐，还会出现身体不适等情况。

那么家长和孩子该如何调节情绪，应对这些烦心事呢？钟慧建议，孩子应该减少考试、学习、疫情等相关负面信息摄入，减少对不良事件的负性认知，并选择积极的自我对话，削弱负面思维的破坏力；寻求支持系统，向家人、朋友、网友等诉说焦虑和不安，同时接纳自己的焦虑情绪，学会自我调节；增强身体掌控能力可以

带动情绪的改变。保持生活规律化，健康饮食、适度运动、放松训练等，都能让人更好地与焦虑共存。

作为家长，要接纳角色改变，意识到自己从“家长”变成了“班主任”，接纳焦虑，保持稳定情绪，避免把焦虑传染给孩子。可以试着给自己划定一个“焦虑时间”，自我调节情绪；在亲子关系方面，不论是“母慈子孝”还是“鸡飞狗跳”，都应该保持教养方式和家庭规则的稳定性。

同时，钟慧还建议，家长和孩子不妨试试健康饮食和放松训练法，调节情绪，远离焦虑。

健康饮食：色氨酸饮食，如小米、南瓜子仁、腐竹、豆腐皮、虾米、紫菜、黑芝麻、巧克力等，让人心情愉悦；莲藕顺气；大蒜改善抑郁、不易发怒；玫瑰花茶，顺气宁神……此外，食物种类要丰富多样，合理摄入蔬菜、水果、谷物，适当控制咖啡因的摄入量，保持正常肠道功能。

放松训练：如腹式呼吸放松、渐进式肌肉放松、蝴蝶抱、音乐放松、自我催眠；注意力的聚焦、自我暗示。

心理门诊

读者：我性格内向，有烦恼时，也不知向谁倾诉，我该怎么办？

心理专家：要试着多结交朋友，丰富自己的业余生活，有烦恼时，不妨向身边的亲人、朋友倾诉，寻求他们的意见和建议。

□ 记者 马冰璐

健康生活

谁“偷”走了我的睡眠？

专家：短短几日失眠可积极自我调节

星报讯（记者 马冰璐）“我最近总是睡不好，特别是看了疫情相关新闻后。”“我不仅担心，还有些害怕，睡眠严重受影响”……最近，受疫情影响，不少市民觉得睡眠出了问题，对此专家表示，睡眠是个体心理状态很好的“观察窗”，糟糕的睡眠状态恰恰在提醒：我的心情最近被疫情影响了，都没法好好休息了。

专家表示，如果仅仅是短短几日的失眠，市民可以积极展开自我调节，不妨试试以下这两种方法：居家锻炼，有氧运动是有益的。无论是打太极、做操、舞蹈、跑步，都是可以的，适当适度的锻炼非常有益于睡眠，只是目前阶段，注意不能聚集，群体性的锻炼目前还不合适；改变一下睡眠习惯。太多人的睡眠习惯有问题，诸如早早就上床、在床上看电视、刷手机、看书看报等，这些其实都对睡眠不利。不如把看书、看电视挪到床下进行，等困倦思睡的时候再上床睡觉，也许新的习惯带来的就是更为顺畅的入睡。

如果还不行怎么办呢？专家建议，那就应该快速获得心理医生的专业评估和建议，这中间就包括评估需不需要使用助眠药物。专家还特别提醒，对于睡眠的药物，请不要主观片面地抗拒和担心，经过医生评估后的药物治疗安全、快速、有效。

健康提醒

洗手一定要用流动水

星报讯（记者 马冰璐）研究表明，正确洗手能有效预防疾病的传播，正确洗手需要注意什么呢？一起来看看吧！

洗手一定要用流动水，不要用盆水，揉搓时间至少要15秒以上。不能仅仅用清水洗手，要用肥皂或洗手液才能有效去除病原菌。另外，肥皂在使用过程中应保持干燥，及时清洗肥皂盒，如果盒底不能保持干燥，潮湿的环境下也会滋生细菌，此外需要注意的是，多人共用香皂也不卫生。

下列情况下应该洗手：准备食物，接触生肉等；饭（进食）前便后，吃药之前；接触钱币之后；接触别人之后，尤其去医院或接触病人后（前）；做完大扫除工作之后、处理垃圾；户外运动、购物后；在室外玩耍沾染了脏东西之后；接触过血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液之后；抱孩子之前，尤其是接触过传染物品的，更要经过消毒，反复洗；接触宠物后。

宣城华科雷木瓜生物科技有限公司成立于2013年，位于宣城市经济技术开发区创业路。专注于生物科技产品的研发、生产与销售，凭借与多所高等院校和科研机构合作，开发“雷木瓜”等药食同源中药饮片等系列产品深加工系列。本公司形成了以“雷”牌为核心，以梅尧臣品牌为辅的品牌体系。欢迎国内外客户选择本公司上述系列品牌的各类商品。联系人：陈小姐，联系电话：13805633926，联系地址：安徽宣城