

# 为学习考试焦虑,为不能亲近朋友遗憾 复学心理调适怎么做? 专家来支招

“班主任来电话说,孩子在心理调查中说对生活完全失去希望,我吓到了!”……5月25日,一二三年级的小“神兽”们,终于复课啦!但记者走访中发现,不少欢欢喜喜送孩子返校后的家长,又开始为孩子复学前后出现的一些心理变化担忧不已。

关注中小学生学习心理健康,广州市昨日举行了2020年中小学生“5·25”心理健康日主题教育活动,全市各中小学当天也同步开展了相关活动。

为破解孩子们的心理密码,新快报也专场邀请到各路心理专家,一起帮助复学的孩子们,身心同时“复位”。

■本版统筹:新快报记者 王娟

■本版采写:新快报记者 王娟 罗清晓  
通讯员 穗教宣

■本版图片:新快报记者 郝慧晶 林里

## 个案

### 超长寒假 导致亲子关系紧张

“豆豆这段时间心情不好吗?他在调查中对(我对生活完全失去希望)这句话的选择是完全符合,是最近遇到什么困难了吗?”二年级学生豆豆的妈妈告诉新快报记者,她被复学前一周班主任发来的这条消息震惊了。

因为疫情,豆豆几乎每天都待在家里学习和生活。随着父母对他各种习惯约束的增多,亲子关系也越来越紧张。豆豆妈妈说:“我没想到这些常见的琐事,会在孩子心中产生这么严重的影响。”

## 走访

### 学生希望学校提供 学习相关和情绪调节辅导

近日,记者走访多位老师和家长,发现很多中小学在复学前都进行了多次心理需求调查。调查结束后,老师还针对一些有“问题”的孩子,进行了回访和指导。

多所学校的心理老师告诉记者,大部分同学对于返校复学的情绪都是积极的,只有小部分同学会有一些焦虑和紧张的情况。来自广州番禺一所小学的心理老师表示,有不少同学在问卷中表示,“希望学校能提供学习相关主题的辅导和时间管理、情绪调节、生命教育等辅导。”

在2020年中小学生“5·25”心理健康日主题教育活动上,广州市未成年人心理咨询与援助中心咨询师张雪芹,为华康小学的学生进行了心理团体辅导,针对性地解决学生们的心理问题。

她告诉记者,复学一周多来,对戴口罩的不习惯和不能亲近同伴的遗憾,是四五年级孩子最大的苦恼。

据了解,接下来全市教育系统将继续做好针对性的心理健康教育工作,加强心理咨询服务,及时为有需要的学生和家長提供帮助。



■5月25日,广州市未成年人心理咨询和援助中心专家为华康小学同学进行心理团康辅导。

## 如何处理负面情绪? 接纳,表达,合理宣泄,一起解决

“中小学生返校后多少都会面临一些不适的情况,这是正常的现象。”华南师范大学心理学院教授、副院长、广东省中小学心理健康教育指导中心专家刘学兰告诉记者,无论是学生还是家长,都应该接纳自己和彼此的情绪,并通过科学的方式去处理,如遇到解决不了的问题,应该积极主动向专业人士或机构求助。

### 负面情绪是每个人的正常反应

刘学兰分析,复学后,同学们会出现情绪问题,包括害怕学习考试和被病毒感染的恐惧焦虑情绪;学习上失去信心、对学校感到厌倦的厌学心理;压力导致情绪低落的郁闷抑郁等,“其实不仅是学生,老师也可能会有多少出现一些同样的情绪问题。”

遇到这样的问题,该怎么办呢?

首先是要认识并接纳情绪。刘学兰解释,负面情绪是每个人的正常反应,是“送信人”,表达了我们内心的需求。

因此,焦虑时要接受它,告诉自己:“我现在觉得焦虑了,这是我情绪的一部分,也是我的一部分。它提示我要正视自己的担忧,做好调节。”

在此基础上,再用“哭、笑、写、看、听、动”等方式合理宣泄情绪。哭是一种释放,能让我们的心情变得轻松;运动能有效促进多巴胺的产生,使我们产生愉悦感。

此外,在学习、工作之余可以看看喜剧、漫画、笑话,和幽默的朋友聊聊天等,或者找亲朋好友倾诉。如果你不想说,也可将自己的情绪、感受通过文字或者绘画记录下来。比如:在纸上写下自己的烦恼和焦虑,然后把这张纸撕掉。还可以通过深呼吸、想象和肌肉放松法,实现身心的放松。

### 设立清晰的目标有助击退焦虑

对于学生最关注的学习问题,刘学兰认为首先是要坚定强化学习的信心,同学们要珍惜来之不易的复学机会,强化战胜疫情和努力学习的信心。

要为自己设立清晰、具体、可行、可测、有时间期限的目标,及时调整,不为过去后悔,不为未来恐惧;要正确面对学习中的困难和挫折,正确认识学习中的高原现象,明确努力永远不晚的道理。

番禺的心理老师文老师建议,学生可以先做好时间管理:把每天要做的事情列出来,按照轻重缓急排序,再一件件执行。

### 家长应关注孩子心理并给予空间

最后,刘学兰强调,同学们遇到困难时,要积极寻求家庭、老师、朋友等各方面的支持。

包括主动跟家人表达自己的感受,也接纳和理解对方的感受,如讨论疫情过后的家庭活动和愿望,激发未

来的希望;多和同学沟通交流,有困难时主动向周围人或学校提出来;如果问题还是解决不了,要主动向专业人士求助。

张雪芹提醒,刚返校这段期间,家长要给孩子一到两周的过渡期。除了要关注孩子的学业,更多要关注孩子的心理。但她建议不要过多去干预孩子的在校情况,给他们多点自我发展的空间。

文老师也认为,对于小学生来说,父母是他们心里最亲近最信任的人,也是他们遇到困难第一个会求助的对象。因此,父母多关注并了解孩子的心理状态十分重要。

刘学兰提醒,父母们面对孩子的各种“叛逆”,要避免“反应过度”,学会接受,接受孩子的不完美等。

面对中小学生刚刚复学的不适应,她建议营造良好的家庭氛围,一是可以从行动上同步学校的作息时间,合理安排孩子的学习、生活和休闲。

二是要注意自己与孩子沟通的技巧。家长要调适好自己的情绪,再有技巧地和孩子沟通,比如,先接纳孩子的情绪,对孩子的不容易和困难表示理解,引导孩子合理宣泄情绪后,在尊重他们的意见和想法的基础上,好好引导,并对孩子满怀期待。

文老师特别提醒,要留意孩子释放的心理危机信号,如情绪失控、失眠、出现自残行为等,这时应该向专业机构求助。