



# 孩子怕开学 怎么办? 心理科医生为你支招

这个周末,重庆的中小学将陆续开学,部分家长发现,孩子对于开学有不同程度的抵触情绪,甚至恐惧开学。

## 专家提醒

### 如果孩子出现这些行为 家长要重视

- 1.情绪不稳定,容易发脾气或者掉眼泪;
- 2.睡眠不好,入睡困难或者早醒、易醒,睡不安稳;
- 3.作息不规律,晚上熬夜,白天睡觉;
- 4.过分沉迷电子产品,甚至达到废寝忘食的程度;
- 5.不愿出门,对什么都提不起兴趣;
- 6.提起上学就会各种身体不适,到医院检查却没有发现明显问题。

## 专家建议

### 如果孩子出现以上表现 家长可这样做:

- 1.首先需要认识到,孩子出现了情绪问题,需要心理帮助,而不是不当回事;
- 2.不要急于纠结孩子的表现,切忌过分批评、指责、打骂;
- 3.静下心来,耐心坦诚地倾听孩子诉说内心的压力;
- 4.接纳、认同孩子的压力,共同调整学业期望值,减轻孩子的压力;
- 5.增加户外活动,帮助孩子放松身心、体验更多的积极情绪;
- 6.以身作则,不熬夜,不沉溺电子产品,不激烈争吵,营造和谐家庭氛围。



孩子如何应对开学恐惧?如何从春节假期平稳过渡到学习生活中?记者就此采访了陆军军医大学新桥医院医学心理科主任贺英。

贺英介绍,青春期的孩子,本身就因为生理原因更容易出现情绪问题,而家长往往会忽略深层次的原因,在孩子开学前才“临时抱佛脚”重视心理问题,但实际上,如果不找到孩子情绪问题的根本原因,即使在这一次解决了开学恐惧,在下次假期,问题很可能再次出现。

孩子恐惧开学,是什么原因造成的?贺英分析认为,造成孩子恐惧开学的主要有几点:

- 1.有的孩子恐惧开学,可能是因为面对新的环境、新的同学感到无所适从,生活学习压力发生了变化。
- 2.有的孩子,有可能在学校和同学相处出现了问题甚至可能遇到人际困扰,家长一定要寻找老师、学校了解孩子在学校的的生活,寻找原因。
- 3.还有的孩子,则是因为刚刚过去的假期家长过于放松,生物钟被打乱、暴饮暴食,而对即将到来新一学期的繁忙课业有些许不适甚至心理“恐惧”,对于这样的孩子,提前调整好生物钟,规律作息,有助他们应对开学前的“心慌”。

面对孩子恐惧开学,家长应该如何应对?贺英这样支招:

1.在临近开学前,要有意识地帮助孩子调整生物钟,从分散活动渐渐调整到有规律的作息,早睡早起,定点按时吃饭,回归上学时的状态。

2.开学前一周左右,家长可以和孩子一起整理好假期作业,每天预习一些新学期的内容,每天上午可简单预习侧重于记忆类的内容,让孩子的大脑适应学习的状态。

本报记者 王宏伟 通讯员 曾理

## 心理健康 10个特质 你拥有几个?

心理健康意味着什么?一个人心理健康,是什么样子的?尽管人和人是有区别的,但那些能够保持良好心理健康、建立心理复原力的人都会有一些共同的特征。

### 1.早晨醒来,心怀感恩

在痛苦的时候,还要心怀感恩可能是很困难的。但是,能够每天至少想到一件感恩的事情,是有复原力的标志。

这也表明,一个人有动力去欣赏自己所拥有的美好事物或良好关系。将感恩作为固定习惯可以改善心理健康状态。

### 2.有自己期待去做或体验的事情

也许你计划和朋友一起参加某个活动,去度假,或者只是做一些简单的事,比如在安静的晚上,窝在家里看一部喜欢的电影。

计划一些自己期待的事情,并在其中找到一些满足和享受,表明一个人正在寻求积极的体验,这可以减少焦虑和抑郁的感觉。

### 3.放下愤怒和仇恨

在生活中,我们都经历过艰难的关系和冲突,如果放不下这些艰难的时刻,它们会妨碍我们继续过自己的生活。负面情绪会郁结在心中,如愤怒、悲伤,甚至孤独感。

如果你能成功地放下愤怒和仇恨,不再想那些伤害过你的人,你就更可能在生活中获得平静和良好的心理健康状态。

### 4.享受生活中简单的事物

在做简单的事情时,心理健康良好的人会有积极的体验。比如在大自然中散步,与朋友和亲人一起开怀大笑,听悦耳的音乐等。即使不是非常激动人心或者愉悦的体验,他们依然觉得很享受。

### 5.遇到困难,不断尝试

在艰难的处境中,保持动力是困难的。一个人可能会感到精疲力尽,失去希望。但是在遇到困难的时候,心理健康的人通常可以坚持下去,有时艰难的处境甚至会让他们越挫越勇。

### 6.帮助身边的人

心理健康、复原力较强的人不会以自我为中心。即使在他们自己的生活处境不确定的时候,他们也会向他人伸出援手,并尽可能地提供支持。

每个人的生活境遇不同,他们也许不能在很大的事情上帮到别人,但他们总是心系他人,乐于助人。

### 7.会自我照料

心理健康的人关心别人,但不会疏忽自我照料。他们会确保自己的需求得到满足,因为他们知道这样自己才能更好地帮助别人,在关系中处于当下的状态。

### 8.拥有良好的人际关系界限

他们知道什么时候说“不”,什么时候给自己留一些私人空间,这让他们保持良好的心理状态,只有在私人空间和隐私不被侵犯的前提下,才能为他人提供帮助。

### 9.不嫉妒他人拥有的东西

他们不会将自己和他人做比较,或者比较自己和他人的拥有的东西。他们专注于自己想要的和力所能及的东西。

### 10.为他人感到高兴

有能力为他人感到高兴,并让他们知道你为他们高兴,是心理健康的一个重要方面,这意味着一个人可以超越自己的挣扎或痛苦。无论自己的生活中发生了什么,都能为别人感到高兴。

在有些人成长的家庭环境中,消极、冲突和恐惧是生活常态,对他们而言,具备以上的一些特质是件难事。跳出这些循环,形成新的模式并不容易。

学会重新构建思维,活在当下,享受我们身边的一切,是我们获得心理健康的重要技能。

据青岛市精神卫生中心

### 1.投票时间

2023年2月1日9:00至2月5日18:00

### 2.投票方式

社会投票采取微信、手机客户端两种投票方式,各种投票方式均按照有效一票才计算为一票的方法进行统计。用户在投票时,除产生必要的流量费用外,不收取其他任何费用。为避免刷票行为,不实时显示票数,每天18时公布票数。

### ■微信投票

①进入“华龙网”微信公众号:点击导航栏“感动重庆”进入感动重庆专题页面参与投票。

## 2022年度“感动重庆十大人物”社会公示投票须知

票。每次投票须选取10名候选人,每个微信用户每天可在微信公众号内投票1次。②进入“今日重庆”微信公众号:点击导航栏“感动重庆”进入感动重庆专题页面参与投票。每次投票须选取10名候选人,每个微信用户每天可在微信公众号内投票1次。③进入“重庆发布”微信公众号:点击导航栏“感动重庆”进入感动重庆专题页面参与投票。每次投票须选取10名候选人,每个微信用户每天可在微信公众号内投票1次。

### ■手机客户端投票

(1)下载登录“重庆市政府(渝快办)”客户端:点击感动重庆投票专题,选择10名候选人,点击“投票按钮”参与投票。每个注册ID每天在客户端内限投票1次,每次投票须选取10名候选人。

(2)下载登录“新重庆”客户端:点击感动重庆投票专题,选择10名候选人,点击“投票按钮”参与投票。每个注册ID每天在客户端内限投票1次,每次投票须选取10名候选人。

### 3.投票权重

最终评选结果,采取市民投票与评委投票按权重综合考评。两项权重分别为:社会投票占70%,评委投票占30%。

### 4.注意事项

坚决杜绝刷票现象,凡是有个人或组织要求投票人进行刷票活动的,均属违法违规行为,请及时举报,组委会将予以查处。投票过程中如发现刷票或数据异常行为,组委会将取消所得票数,情节严重者将依法追究相关人员责任。

投票咨询电话:023-67805229

投诉监督电话:023-63897140