



小学生迷上盘手串 都是压力大闹的?

网友表示“家有同款”，专家提醒当心安全隐患

近日，小学生间开始流行盘手串，受访小学生表示，“上课盘，下课盘，都盘，可能是比较解压吧，这个声音很舒服。”
盘手串的，一般都是成年人，尤其是中老年人的喜好，但没想到，小学生群体中也流行了起来，这怕是继去年人人传唱的《孤勇者》之后，又一个现象级的行为了。
对此，家长怎么看？专家有何提醒？

A 小学生开始流行盘手串

据河南电视台民生频道近日报道，一种名为“盘手串”的玩具在小学生间引起了热潮。记者走访小学发现，这种玩具由一根弹性线和多个彩色珠子组成，可以随意拼接成各种形状和图案。小学生们用它来做手链、项链、戒指等饰品，或者在课堂上玩弄它，发出“咔嚓咔嚓”的声音。
在采访中，有小学生表示，最近确实流行盘手串，至少人手一串，上课盘、下课盘，一直都在盘。至于为何要盘手串，有小学生表示，可能是比较解压，盘来盘去，声音比较舒服。当被问到是否有压力时，他们表示有，压力很大，全都在“内卷”。
在很多家长看来，孩子的这种行为非常不可思议，毕竟玩串珠都是中老年人的喜好，小学生怎么会对手串如此感兴趣呢？实际上这也没啥大不了，每个年龄段都会有自己喜好的活动，很多人上学时，肯定也流行过转笔、转书等，其实和盘手串原理都是一样的，身边人都在玩，渐渐地也就成了流行。
小学生迷上“盘手串”的话题也引发了网友热议。有网友说，自家孩子从火漆印章、咕卡一路紧跟流行来到了“盘手串”，这就是小学生圈的一阵风。还有人说，不同年代有不同的流行。但也有不少网友以成年人的角度提出不同观点。

B 医生提醒：存在安全隐患

有专家提醒，“盘手串”虽然有一定的娱乐价值，但也存在一些安全隐患：
首先，“盘手串”的珠子可能会掉落或者被吞食，造成窒息或者消化道损伤；其次，“盘手串”的弹性线可能会缠绕在手指或者脖子上，导致血液循环受阻或者窒息；最后，“盘手串”可能会分散学生的注意力影响他们的学习效果。
专家建议，家长和老师应加强对小学生使用“盘手串”的监督和引导，一方面要教育小学生正确使用“盘手串”避免发生意外，另一方面要控制小学生使用“盘手串”的时间和场合避免干扰正常的学习和生活。
此外，济南市民族医院康复科主任、副主任医师路亮说：从身体健康角度出发，长时间过于集中一种盘玩动作，会导致手指关节不均衡发育甚至造成关节肥大性增生等疾病，更严重的还会造成过早增生劳损以及腱鞘炎，严重的甚至还会导致不可逆的损伤。

C 教师家长应用不同方法对待

国家二级心理咨询师、家庭教育指导师刘洋说，从某种角度来讲，盘手串、玩游戏以及玩手机可以“画等号”。
刘洋说：“有些孩子沉溺游戏为的是在游戏世界中实现自己的价值，也是解压的一种形式，盘手串同样如此。所以，家长和老师应该从这个角度出发去理解孩子这种行为，并做出正确的解决办法。”
她认为，孩子和大人盘手串的目的并不相同，孩子的内心并没有给手串贴上“时尚”和“价值”的标签，单纯是在大人或者网络的影响下得到解压的途径。这时，家长和老师都不应该粗暴对待孩子。家长应该以理解的心态，站在朋友的角度去询问孩子玩手串的目的是什么再加以引导；老师则应该树立班集体的规矩，明确表示学校课堂中不应该玩手串。



链接
咕卡、火漆印章、手账
小学生潮流
“三巨头”

除了新潮盘串，如今的小学生潮流文化还包括咕卡、火漆印章和手账这三大巨头。
咕卡：简单来说，咕卡就是在各种各样的地方贴贴纸，孩子可以发挥自己的想象力和创造力去用贴纸装饰喜欢的本子、塑料版、卡套、吊坠等。咕卡深受中小学生们喜爱，制作完成后的作品能够给孩子带来极大的成就感。
火漆印章：如果说咕卡只是受女孩子欢迎，那么火漆印章则让男孩女孩都为之着迷。所谓的火漆印章，就是让孩子借助各种小工具将蜡烛融化，之后在陶瓷板上或模具上做成各种精美的小挂件。由于火漆印章要用到火，所以很多孩子都很感兴趣，他们喜欢蜡烛融化的过程，更享受自己DIY的乐趣。
手账：如果非要在小学生的潮流玩具中选出一个老大，那么手账绝对位居榜首。手账给人感觉有点像写日记和画画相结合，事实上，它是源于日本的一种多功能记事本，很多孩子会在本子上记录自己的生活琐事以及各种计划，并在本子空白处配以各种精美的贴纸。手账不仅在中小小学生中十分流行，很多成年人也为其着迷，而一旦找到了做手账的乐趣，买手账的花销也会越来越大。

支招
释放生活负能量
学学这6招

压力在生活中是不可避免的，如果你不能改变外在的压力，你必须学会改变你对压力的态度，无论你的身份是什么，你需要知道如何处理自己的压力。

- 1 听轻松的音乐
音乐是最有效地缓解压力的办法，听一些舒缓的纯音乐、一首好歌，听一场轻松愉快的音乐会，都可以让人轻松快乐，沉浸在幸福中，忘却烦恼。歌唱也是一种宽容、宽慰、一种长寿的呼唤。
2 自我暗示自己能行
想想有多少次你在面临困难之前退缩了，因为在你采取行动之前，你开始否认自己。那些不相信自己的人，甚至没有努力实践过他们的价值。下次，你最好告诉自己试试看，不要太思想前想后，先去努力实施自己的行为，只要努力就可以取得意想不到的结果。
3 找亲友进行倾诉
吐露心声可以传达内心的感受，当受到外界刺激时，将不良的情绪释放可避免疾病的发生。当遇到不幸、烦恼和不愉快的事情时，不要忧郁压抑，把压力埋在心底，你应该和你信任的人，对他们诉说自己真实的话语。
4 只记住愉快的事情
无论你今天多么辛苦，多么不快乐，当你回到家的时候，你应该和你的家人分享一件美好的事情。每天应该专注于积极的事情，想想做过的愉快的事，而不是一些不开心的事。
5 外出旅游
当一个人在精神上处于不平衡和困扰时，他应该进入自然，山脉或海边周围的空气中含有更多的负离子，它是万物生长所必需的物质，而空气中的负离子越多，器官和组织获得的氧气越多，新陈代谢越丰富，神经和体液的调节越强，更有利于身体健康、头脑越健康，这样郁闷的心境就越容易平静下来。
6 用美食来调节心情
享受美食也是缓解压力的好方法，你可以找几个朋友，或者只有你自己，去一家你喜欢吃的餐馆吃自己喜欢的食物，不要担心自己长胖，偶尔吃一顿大餐不会有任何影响，只想好好地享受美食，这样不开心的心情会一扫而空。
综合羊城晚报、央视广网、济南时报等

Bottom section containing various notices, ads, and public information including legal notices, lost items, and local government announcements.