

一觉醒来被划进“三区” 面对生活“盲盒”怎么办? 成长指导中心帮孩子们解“心忧”

“一觉醒来,被划进‘三区’了……”“每天紧急排查,整个人都不好了”……连日来,宁波疫情逐渐蔓延,我们的生活也变得如同“开盲盒”,不知道第二天是不是会在“三区”之内醒来。

面对学习、生活环境的变化,如何提高适应能力?针对疫情,宁波市中小生长成长指导中心分析整理了部分典型情形,如:有的学生很为疫情担忧,一刻不停地刷新闻,出现了吃不好睡不着的焦虑情绪;有的初三、高三生被划入“三区”要居家学习,有的住校学生无法照常回家……一起来看看这些问题,做好疫情下的心理防护。

□现代金报 | 甬上教育 记者 马亭亭

问:我是一名学生,目前身体健康,但因为关于疫情的诸多信息感到不适,心情也越发焦虑。我该如何调适?

首先,正视生理、心理上的变化。

因为疫情,我们的正常生活受到干扰,平衡就会打破,就会陷入一些负面情绪,比如紧张、焦虑等,这是正常现象。面对应激情绪,我们越是压抑和否认,就越是容易被它们支配,影响我们的生活、工作和学习。我们要正确认识到:恐惧、焦虑等情绪,是人在不正常情境下出现的正常心理反应。要正视自己的情绪,并做到理解和接纳。在允许自己表达适量负面情绪的前提下,做到自我肯定。

其次,我们要避免信息过载。

无论是新增病例,感染者行程轨迹公布等信息的发布,还是防控疫情的措施,同学们一定要从官方的渠道去了解信息,多关注正面消息,相信政府采取的有力措施,做到不信谣,不传谣,不造谣,客观理性地认识疫情。在面对疫情时,尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一个小时,在睡前不宜过多关注相关信息,不道听途说,关注必要的信息,减少杂音。必要时建议适当与手机网络进行“隔离”。

再者,大家要学会合理安排生活。

首先要安稳自己的身体,正常的生活不要被打断,不经常熬夜,早睡早起。饮食上多吃水果和蔬菜,补充人体不可或缺的维生素。除此之外,运动是释放压力的最好方式之一,课余时间,同学们还可多做一些运动,在疫情防控要求的前提下,比如跑步、练瑜伽等,不断提高自身免疫力。

最后,我们要学会疏泄情绪。

通过运动、画画、倾诉等行为宣泄不舒服的情绪;通过规划自己的生活及健康的学习、娱乐活动转移对负面情绪的关注。我们应该合理看待当前的危机,用更长远和宽阔的视野看待困境。比如对自己说“这个阶段确实很难,但大家都在努力,一起想办法让情况往好的方向发展。”根据事实消息来判断自己的担心是否合理。

问:本来这周末我能回家的,但是因为防疫要求,这周末只能继续留在学校,也不知道下周情况怎么样,能不能回家?又沮丧又烦。

首先,停止负性的思维想法及行动。

当我们觉察到自己开始担心疫情的发展,担心自己的身体健康,担心学习状态,担心不能及时与家人团聚时,请让自己做一个想法上的停顿,专注到眼前的自己可以控制的事情上来。

其次,大脑理性功能回复后,我们可以做一些思考性。

我们可以害怕,可以担心,这都是正常的情绪反应。我们应该科学地看待疫情防控,通过官方渠道了解防疫信息、有关科学知识以及疫情防控措施,积极配合疫情防控工作,就一定能战胜疫情。

最后,大家采取正确的行动。

保持健康生活方式,按照防疫要求保持个人和家家的清洁卫生。听从学校和老师安排,按照学校要求做好防疫期间的学习安排。处理好同学关系,相互鼓励与支持,增强战胜疫情的信心,并增进彼此的情谊。与老师多沟通交流,与家长保持电话联系,积极寻求支持,增强力量感。

问:我是一名初三学生家长,小区被划为封控区,孩子自觉性比较差,学习效率低,越想越着急,担心疫情影响孩子的学习,怎么办?

首先,家长要先处理自己的焦虑情绪。

家长的焦虑情绪,比如变得唠叨、烦躁、纠结、坐立不安、担忧、不知所措等,会传递并加重孩子的焦虑情绪。此时,应通过深呼吸、调整认知、转移注意力等方式来降低自己的焦虑水平。只有在一个比较良好的情绪状态下,才可以有效与孩子交流,给孩子带来积极的影响。

其次,我们要明白,亲子关系大于知识学习。

有了好的亲子关系,孩子才会和父母更好地合作,坏的关系只会引起青春期孩子的逆反心

理。父母需要更成熟的心智,去反思自己的行为,去了解孩子为什么学习自觉性和规划性差。一味的要求、命令反而破坏了亲子关系,会让孩子更加反感。尤其是青春期的孩子,更容易逆反,甚至和父母发生冲突。

在亲子关系良好的基础上,家长可以帮助孩子在时间规划上做一些指导,比如每天固定哪个时间用来学习;跟孩子一起研究探讨,或者一起研究哪些网络课程资源比较优质;帮孩子设定手机使用时间等。

最后,帮助孩子井井有条地安排学习和生活。

可以参照上学时的作息,规划好每天的学习、活动、锻炼、社交的时间,尤其要做到不熬夜,不睡懒觉;不要沉迷手机。如果你是一个自制力很差的人,一定要给手机设置上网时间,或者让父母帮助你管理手机使用时间;珍惜和家人在一起的时间,关心长辈。可以一起做家务、一起运动,也可以探讨共同话题,共读一本书等。

问:作为一名学生,疫情居家期间,我要怎么样创造一个良好的学习与生活环境?

首先,保持室内通风,呼吸新鲜自然空气。

在疫情居家期间,我们不能把自己长期封闭在空调环境里学习与生活,而应该时不时打开窗户,呼吸一下室外自然清新的空气。因为新鲜的空气、流动的风和令人愉悦的自然气味都能够带给人们积极的感知体验。

其次,让视野拥有一些绿色。

我们可以关注一些鲜花、植物、盆景和鱼缸等绿色空间,这不仅能帮助我们及时转移注意力,也能够帮助我们减压。如果家里没有这些绿色空间,我们也可以去阳台上看看边上的绿化景观,调节心情。

最后,增加环境中能够分散注意力的积极因素。

在居家过程中,我们可以小小地对室内环境做一些调整,比如通过手机电脑播放音乐;在自己随手能够到的地方放上喜欢的书籍和零食。通过增加一些让自己能够分散对疫情注意力的积极因素,调节自己的心情。

最后,想对“三区”学生说的话——

封控区:作为疫情防控最严格区域的学生,势必会比其他人更担心、不安和焦虑,要学会理解和接纳自己的情绪,并积极地做自我心态调整,相信困难只是暂时的,很快会迎来转机。如果同时感到恐惧和焦虑,可以试着找到自己焦虑、恐惧的事情,并把它们写下来,并积极寻求解决办法。

管控区:作为疫情防控重要防控区域的学生,或许你会因看到自己的健康码变成红码或黄码而担忧,我们能理解你的着急和惶恐,请放平心态,只要严格落实防控措施,形势很快就会明朗的。这个时候,可以试着做些有意义和自己感兴趣的事情,如烹饪、画画、剪纸等。

防范区:作为影响疫情防控成败的重要区域,要在心理上尽可能保持紧张有度的状态,既要在行动上严格要求自己,也要在心理上给自己解压。

专业心理支持

1. 宁波市心理援助
24小时服务热线:0574-81859666、12320;

2. 宁波市中小生长心理热线:0574-87368585,在周末8:30-11:30、13:30-16:30开放基础上,当下疫情期间,工作日增加开放热线电话,家长和学生在心理方面的困惑都可以拨打热线进行咨询。

3. 搜索“甬心伙伴”微信自助小程序,在平台上观看相关心理健康教育课程,学习更多心理调适的知识与方法。“宁波市中小生长云课堂”“甬心伙伴”微信自助小程序等平台开放了“防疫专区”,提供了系列心理调节课程。