

“没阳”别恐慌 “阳了”不要怕

这些心理调适方法,建议学生和家長都看看

“我是阳性怎么办?”“我害怕自己和家人变成阳性怎么办?”“又开始居家上网课了,担心孩子学习效率低下怎么办?”这是这几天大家颇为关注的问题。

最近阳性感染者越来越多,学生们正常的学习和生活一下子又被打破,很多同学开始居家上网课。那么,学生和家長们在心理上需要做哪些调适呢?宁波市中小學生长指导中心老师、宁波高新区外国语学校心理教师廖夏俊梳理了以下情况,帮助大家积极应对。

□现代金报 | 甬上教育
记者 马亭亭

1 我是一名学生,核酸检测结果显示我阳了,我现在好担心。

1. 接纳现实

当被通知为阳性或自测抗原阳性时,产生担心、恐惧、失望等情绪都是正常反应,恐慌只会增加心理负担,从而降低免疫力,病毒才有机可乘。钟南山院士表示,奥密克戎约等于普通季节性流感,被感染后一般7到10天就会恢复,不要过于畏惧。我们要做的是好好休息调养,尽快恢复健康。

2. 寻求支持

学会向自己的家人、老师和同学朋友寻求帮助,将自己的担心、焦虑向他们倾诉,在沟通中获得安慰与心理支持,通过家人和朋友的安慰,可以有效地帮助自己缓解自身不良情绪状态。

2 看到阳性的数据越来越多,我们班级上出现了好几个,我很担心自己也会被传染。

1. 想一想

人在恐慌焦虑时,容易用悲观的视角解读未来,想象最坏的结果,例如:“我嗓子痛了,偶尔还咳嗽,我是不是感染了病毒,要不要去医院?如果我中招了,会不会一切都完了?”这在心理学中被称为“灾难化思维”,存在这种思维的人对“阳”会产生较大的恐惧感。我们可以通过重新建立认知,去除灾难化思维。这个时候,我们可以尝试让自己想一想这几个问题:“我担心的问题是实际存在的吗?”“如果真的发生了担心的事情,我可以做什么应对它?”以此来跳出自己的思维怪圈。

2. 清一清

心理学研究发现,不确定的信息会给人们带来焦虑,过载的信息也容易使人疲劳。网络上关于新冠的海量信息扑面而来时,让我

们清一清,丢掉一些不必要了解的信息,关注官方渠道,还心灵一个安静。以科学严谨的态度来学习新冠的相关知识,对感染奥密克戎的主要症状、病情的发展、患病后的应对与处理等做到“心中有数”,内心的安定也会油然而生。

3. 静一静

疫情的不确定性对各位同学们是心理状态的一次小考,看到周围的阳性不断增多,产生焦虑、烦躁、闷闷不乐等情绪,这是我们自身对外界快速变化环境的一种适应过程,是很正常的现象,不必对自己的情绪表现过度担忧甚至自责,许多人都和我们有一样的感受。这是身体在提醒我们要关爱自己的信号,最简单的办法就是找一个安静的地方,做几次简单的深呼吸,等到心情平静下来后,再解决事情。

3 因为疫情,我们开始居家线上学习,但是我总是静不下心,眼看期末也快到了,让我更加烦躁不安。

当我们在居家学习的过程中,产生了负面情绪,无法静下心来,可以尝试下面的方法哦:

1. 平缓呼吸法

吸气、屏气到呼气均默数5秒,吸气时通过鼻腔缓慢而充分地空气吸到身体最深处,呼气时则通过鼻腔或口腔缓慢呼出,待完全呼出气体后可正常呼吸2次。循环上述步骤,每次练习3-5分钟。

2. “蝴蝶拍”

可以闭上眼睛或者半合着眼,双臂交叉放在胸前,双手交替摆动,轻拍双肩,同时缓慢深呼吸,如此重复,直至恢复平静。

3. 关注当下法

不过度忧虑未来会发生什么事情,把注意力集中在当下,做好当下所能做的事情。保持一定的生活工作节奏每天按时吃饭、睡觉、学习、锻炼。有意识地把注意力放在当下正在做的事情上。

4 我是一名初三学生的家長,因为疫情的原因,整个年级都改为线上教学,孩子自觉性比较差,因为网课曾经也和孩子发生过矛盾,眼看期末了,越想越着急,不知道怎么办?

1. 建立学习仪式感

为了更好地投入网课学习,家長可以帮孩子在心理和物理空间上创设学习的“仪式感”。如:像在教室里上课一样做好课前准备,提前喝水,吃东西、上厕所。准备好上课用的相关书籍和学习用具,穿好校服端坐桌前等待上课。利用闹钟设定“上课铃”,帮助孩子找到上课的感觉;还可以让孩子和同学约定在一个时间段学习,安排独立学习和线上讨论等不同环节,创设共同学习的氛围。

2. 让孩子成为“小先生”

家長让孩子当“小先生”,讲授一下每天学习到了哪些知识。家長这种虚心向孩子学习的举动,实际上会让孩子们把学习到的知识在大脑中重新回忆。孩子在讲解知识的时候,我们要多给予孩子肯定,肯定他比以前做得好的地方,肯定他的态度、努力、动机、情绪,也可以聊聊希望他提升改善的地方等。

3. 良好的亲子关系

良好的亲子关系可以有效促进孩子学习,为更好建立关系,避免家長与孩子“相看两生厌”,建议家長每天和孩子做到“三个一”:每天与孩子拥抱一分钟,每天与家人真诚有效沟通一刻钟,每周和孩子自由放飞一小时。

我们不能选择生活的境遇,但我们可以选择积极地应对,我们不能控制疫情的发生,但我们可以选择科学的防控。健康的心态是我们有序学习、幸福生活的基础,我们要正确地对待疫情,调整好心理状态,没有哪个寒冬不可逾越,没有哪个春天不会来临。

专业心理支持

1、宁波市中小學生长心理热线:0574-87368585。当下疫情期间,在周末8:30-11:30、13:30-16:30开放基础上,工作日也增加开放热线电话,家長和学生遇到心理方面的困惑都可以拨打热线进行咨询。

2、微信搜索“甬心伙伴”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。“宁波市中小學生长云课堂”“甬心伙伴”微信小程序等平台开放了“防疫专区”,提供了系列心理调节课程。

