



疫情期间警惕青少年得“心病”，心理专家“开方”支招—— “过度陪伴”不如放手“自我管理”

步入3月中旬，疫情防控仍在继续。寒假加上延迟开学，长期“宅”难免让一些青少年有了“心病”。昨天下午，新民健康大讲堂暨新民科学咖啡馆特别专场“抗疫时期的心理援助”系列

大直播第二期“童心抗疫”里，沪上儿童心理专家提醒，非常时期，疫情、家长、学业都可能成为诱发孩子“心病”的导火索。“家长与其过度陪伴，不妨放手让孩子学会自我管理。”

时间管理 SMART原则

S 即英文单词“specific”意为具体的

M 即英文单词“measurable”意为可衡量的

A 即英文单词“attainable”意为可实现的

R 即英文单词“realistic”意为合理的

T 即英文单词“targeted”意为目标的

不要强迫孩子完成不想做的事情；其次，学一种技能、读一本书、做一些运动，让孩子知道除了网络外还有许多有意义的事情。“此外，同伴支持也很重要。时常能听到孩子抱怨说和家长没有共同语言。一方面家长要试着了解孩子，另一方面，家长可以利用QQ、微信等社交媒体，帮助孩子和同伴建立联系，鼓励他们适度地线上聚会，让孩子‘宅’在家的日子也能享受与同伴交流的乐趣。”

时间管理需亲子一起努力

“许多孩子一玩游戏就没有节制，其实和其无法做好时间管理有关。但是，时间管理不是一朝一夕就能学会的，需要家长和孩子一起坚持。”赵敏介绍了一套时间管理黄金方法——“SMART原则”。“首先，家长和孩子一起制定学习、生活计划和目标，这个目标越具体越容易执行。其次，制定的目标应该是孩子感兴趣的，并且在计划时间内完成的难度不大。第三，一个宏观目标可以分为长期、中期、短期，有具体的截止时间，方便孩子回顾目标，检查完成情况。在目标逐渐完成的成就感中，孩子能产生一种对生活的掌控感。”

杜亚松认为，时间管理的重要原则是常规化，要让孩子们意识到，每个计划背后有各自的价码。“宅家生活都要松紧有度。比如，一觉睡到大中午，错过的可能是美好的早餐或是和朋友来上一盘游戏的机会。”

本报记者 马丹 见习记者 张泽茜



“抗疫时期的心理援助”第二期活动直播现场，两位主讲嘉宾杜亚松（中）、赵敏（右）
本报记者 徐易飞 摄

抗疫时期的心理援助

主办单位：上海市卫生健康委员会
上海市社会科学院
上海市心理学会
新民晚报
协办单位：上海市心理中心

新民健康大讲堂

主办单位：市卫生健康委员会、市体育局、市科学技术协会、新民日报社
协办单位：市精神卫生中心、市健康促进中心、市科普事业中心、新民晚报民生新闻中心

扫二维码
回看直播

家长是情绪的“定海神针”

缺乏同伴、老师面对面的接触，“宅”家生活缺少私人空间等一系列疫情引发的应激情况，正对儿童和青少年产生显著影响。市精神卫生中心儿童青少年科主任杜亚松说，随着疫情的发生和发展，开学尚无定期，青少年的“心病”也在不断变化。“从最初新冠肺炎疫情带来的紧张焦虑，到长期居家导致的亲子冲突，再到现今‘停课不停学’带来的学业压力，以及未来将遇到的疫情结束后开学压力。”

“改变从家长做起。”杜亚松建

议，成人要以身作则，做好孩子情绪的“定海神针”，而不是将自身的负面情绪传递给孩子。“对每个人而言，疫情发生的每个阶段都是全新的。害怕、难过、焦虑这些都是正常的应激情绪，家长既要直面自己的情绪，更要学会淡定、冷静处理事情。”

“心病”源于不良沟通

在目前孩子居家学习、家长居家办公的情况下，家人间亲密的交流增加了，但彼此间的矛盾和冲突也越发突出了。有的家长希望利用这个假期让孩子“超前学”“多学习”，有的家长过度控制、干涉孩子的生活。“孩子的‘心病’可能源于不

良的亲子沟通。”杜亚松说，家长要尊重孩子自主选择，通过引导使他在这一段特殊时期里有所成长。

“家长可以教孩子如何从疫情相关的海量信息中做好筛选，也可以教孩子生活自理，学着打扫卫生，更可以教孩子学会合理安排时间。”杜亚松认为，疫情发生不失为一个好的契机，让孩子理解何为“重大的事件”，教育孩子什么是“大爱”。“在国家面临疫情的时候，考一个好成绩、过年收一个红包都是微不足道的小事。当孩子亲身经历、亲眼看到全国人民支持武汉、支持湖北，才能明白人与人之间的爱是怎么体现出来。”

理智对待网络“玩伴”

“宅”时期，孩子网络成瘾成为家长最担心的事。市精神卫生中心党委副书记、物质依赖与成瘾学科带头人赵敏说，家长要理智对待网络、游戏的客观存在，既不要一见到孩子上网、玩游戏就过度紧张，也不要过于疏忽，导致孩子沉迷网络无法自拔。“有时候家长不妨查找下自己的原因，是否在孩子幼年时图省心让平板电脑成为孩子‘玩伴’，是否疏于对孩子的沟通交流。”

如何把孩子从大“网”中拉出来？赵敏建议，首先，家长尽量让孩子维持规律生活，并设定一些小任务，但

热搜还未降温，它又带来了3.5万只口罩

社区是城市的组成细胞
将抗疫工作下沉到社区
做好生活保供“最后一公里”
需要各方的联合行动

而在这场众志成城的战争面前
不少企业
也加入社区的守护者行列
为构筑“安全结界”发光发热



链家，就是这众多企业之一，为更好守护每一位居民的安全，许多链家志愿者走进社区，配合居委做好疫情防控，用自己的实际行动和力所能及的付出，在城市需要的时候，送去温暖和力量。

热搜还未降温，它又有新动作

前一段时间，链家因“转型”国民打印店上了热搜，被众多媒体关注。

就在各个链家门店的打印机还在欢快工作时，最近这家企业又开始做了一件不算小的“大事”——向上海市35个社区的居民免费赠送35000只儿童口罩。

早在全国口罩变得无比紧俏的疫情初期，看着居民们因买不到口罩眉头紧锁，上海链家相关负责人在正月初二就开了内部紧急会议，明确表示，不管有多紧俏，必须尽最大的努力，调动资源让那些买

不到口罩的儿童有口罩戴，而且必须保证口罩是正规的。

“我们这批货是巴西进口的三层防护口罩，从下单采购到物资安全送达，用了将近一个月。货源、质量把控、物流运输……各个环节背后的争分夺秒和变数，只有经历过的人才知道。但这都值得，我们总算买到了货！”

秉着“有序发放，将口罩真正送给有需要的人”的原则，对于口罩发放的流程和具体数量，上海链家做了一系列的设置，确保整个流程流畅合理。

3月1日，上海链家的志愿者们在黄浦新苑、广海花园两个小区向居民发放了第一批儿童口罩，剩下的口罩也会陆续发放给社区有需要的居民。

收到口罩的居民纷纷表示，上海链家免费发放口罩的行为绝对是真爱了。而那些收到口罩的小伙伴们，看着口罩上的精美图案，眼里洋溢着满满的兴奋。

由于能了解社区居民的需求，有针对性地解决他们的困难和不便，在这次抗疫中，上海链家收获了众多社区居民的点赞。

为什么是链家？

在这次疫情中，我们甚至可以看到“链家在身边，有事您说话”的链式服务口号已经变成了居民们“远亲不如近邻，有事就找链家”的主动诉求：

2月3日，一位80岁的老人因为突发腿部疾病，儿女不在身边，老伴身体不便，第一时间向上海链家志愿者打电话，链家经纪人费明宏连续多日送老人就医。

2月24日晚八点，家住欧洲花园小区的尤女士突感不适，手脚发麻、嘴巴眼睛不受控制抽动，长时间独居的她突然慌了神！拿起手机，没有打给家人，而是拨通了链家经纪人小黎的电话。

2月28日，六名链家志愿者在一家一家拜访社区90岁以上的老人后，为他们送上新鲜蔬果等生活物资……

那么，链家为什么能在短时间内获得居民如此高的信任度呢？一句话：功夫在平时！

像链家这种企业，与社区之间有着天然的血脉链接：不仅所有链家门店坐落于社区周边，每一单生意以及链接的所有人和事均源于社区。

更何况，长时间以来，在服务社区、做社区好邻居这件事上，链家非常重视——从九大便民服务的推出到发动经纪人深入社区做

公益，一直从细微处的关怀与便利着手，以“接地气”的方式为社区居民带来方便。

特殊时期，当人们被迫收缩了活动圈，必须在一栋楼或一个小区内装下平时一个城市也装不下的生活野心时，他们会更深刻地意识到社区在保障生活方面的重要功能，也会重新发现居家之美和邻里之美。

当人们互通有无、相互扶助时，大家才会惊讶地发现，原来褪去了消费主义的霓虹后，朴实的生活竟然也可以这么美好。

都说社区的生意难做，或许，像链家这样有温度的链接，会是解决问题的方案？