

宅家太久,怎样把状态调整到开学频道?

12355在B站开张“解忧杂货铺”



本报记者
陆梓华

上海家长们终于等来了期待已久的“神兽归山”日程表——本市初三、高三学生将于4月27日返校开学,其他各年级则在5月6日前做好开学准备。重新见到老师和伙伴固然令很多学生欣喜。然而,已渐渐习惯穿着睡衣在家上网课,换上校服,端坐教室,状态能一下转换过来吗?疫情期间,12355上海青春在线公共服务中

心持续为本市青少年提供心理援助。从3月起,上海12355“青小聊”在既有的热线和网络留言基础上,和B站合作,开设了“树洞”栏目,欢迎青少年通过私信方式,向专业心理老师寻求帮助。记者从12355获悉,最近,向“树洞”倾诉心事的青少年不少,在“宅家”和“返校”频道之间的切换,对一些学生来说,确实有些难。



“青小聊” 是共青团上海市委主管、上海12355中心负责运营的专业公益网络咨询服务平台

联系方式

B站“树洞”

“我的客服”-“在线客服”-“主站相关”-“转人工”-“能量加油站”
工作日:13:00-17:00 19:00-21:00
休息日:13:00-17:00

微信

搜索“青小聊”
进入小程序
咨询时间:
9:00-23:00

从寒假开始,静安区闸北第一中心小学心理老师、12355志愿者王慧就将热线电话和学校心理热线接到了自己的手机上,以便随时替学生排忧解难。通过网络“树洞”,她也接到了不少学生的私信。

王慧总结,面临返校开学,以下三种情绪问题较为普遍。

症状1 担心自己退步落后

案例:高一女生小颖(化名)总感觉,一个人上课的状态很差,更害怕复学后会发现自己落后同学一大截。于是,情绪开始变得暴躁,总感觉背后有只手在推着自己前行,非常焦虑。

咨询师建议:焦虑情绪的产生,很大一部分原因是事物未来发展的不确定性,存在不安全感。因此,一个人在家上网课,没有了同伴,没有了比较,会突然感觉很茫然。那么,先对自己的学习做一



三大症状,你中招了吗?

个评估和规划,找到自己的优势和不足,然后制定一个学习计划,明确具体的学习内容和安排。规律的学习时间表,对于应对未知和不确定感非常重要。还可以将具体的事情罗列出来,例如错题整理、课外阅读、能力拓展等。每天晚上还可以对照自己的计划进行评价,并对第二天的计划做出适当调整,督促自己朝既定的学习目标前进。当感觉一切都在自己的可控范围之内,有条不紊前行时,不安全感就会缓解很多。

症状2 无法摆脱屏幕诱惑

案例:在线教育上了一个多月了,6年级男孩小多(化名)的妈妈却感觉,孩子在不上课时间也一直使用手机。“名正言顺”看手机、看电脑的时期一旦结束,小多妈妈担心,孩子是否还能摆脱对电子产品的依赖?

咨询师建议:这样的困惑,绝非一个家庭独有。不妨开一个家庭会

议,父母和孩子一起坐下来,讨论合理的电子产品使用时间,并且评估一下。例如:上网课的时间、上传作业需要的时间、其他使用时间(游戏、微信等)以及眼睛放松和休息时间。明确了具体时间和内容后,制定合理的使用时间,并明确好奖惩内容和不喜欢的内容,并把制定好的计划表贴在明显的位置,例如书桌前、冰箱上,时刻提醒自己。也可以在手机上下载相应的时间管理的软件,帮助孩子一起实施并检验。

其次,也可以开发更多电子产品的学习功能,全家一起研究,如何利用好手机上各种助学软件和阅读APP,为学习助力。

此外,也可以约定临睡前把手机放在一个公共的指定地点,一起让手机回归“养机场”休息、充电。这样也避免担心晚上小孩会偷偷使用手机了。当然在允许使用手机期间,妈妈也不做过多干预,这样的规则约定,让手机使用有约束,也有自由选择和支配权,同时降低妈妈的焦虑,双方达成一致后,问题就迎刃而解了。

王慧特别提醒,很多时候孩子

沉溺电子产品,只是因为孤独、无聊,需要寻找聊天伙伴。那么在这个特殊的假期里,何不开发一些亲子游戏,一家人围坐下来,共同玩一些桌面游戏、亲子运动,聊一聊趣味话题,或者一起做做家务、展开亲子阅读等,孩子有事可做了,也许就不再惦记着手机了。

症状3 莫名焦虑无法破解

案例:高三女生小悦(化名)妈妈感到,孩子学习压力大,情绪烦躁。突如其来的疫情让冲刺迎考的全家人都有些手足无措。孩子在家学习,小悦妈妈总想着时不时给孩子送上水果、牛奶、热水,希望为她的健康加餐;小悦自己也总觉得,好像什么事情都没有把握,甚至担心家里的吊扇会不会掉下来。

咨询师建议:如果孩子吃饭并没有问题,胃口和以前一样,也没有失眠、早醒等问题,体重也基本保持稳定,那么家长真的无须过于担心。“当孩子希望独处的时候,你过度的

关心反而加重了孩子的心理负担,你的焦虑反而加重了孩子的焦虑。”王慧建议,家长一定要适度放手,允许孩子有一定的紧张焦虑情绪存在,并学着与孩子保持好适度的温暖距离,陪伴孩子平稳过渡这一段时间。

“允许自己有焦虑情绪存在:不管你是否相信,有焦虑情绪存在,有时反而是一件好事情。焦虑有助于保持活力、帮助你去努力实现自己的愿望;焦虑让你意识到不安和害怕,这也让你更警惕、紧张,会更积极采取行动去保护好自己,而不是回避和无动于衷。”王慧说。加油毕业班考生,家长可以和孩子一起学着缓解和调整自己的情绪:回忆一下,自己在做什么事情的时候,是最放松、最舒服的,缓解情绪也是最有效的,记录下三个以上的方法。当自己的情绪涌上来时,就用自己最喜欢的方式缓解。情绪问题缓解了,一切的难题都会迎刃而解。

当然,如果感觉到孩子确实存在过度的焦虑、紧张情绪时,也可以进一步求助心理医生,做更专业的指导和干预,切忌不要胡乱猜测、乱贴标签。

帮孩子调整情绪 您可以做这些事

一名高二的男生,曾因抑郁症休学、服药,当周围的人觉得他应该正在好转的时候,长时间宅家的日子里,他内心仍充满苦痛——“我很矛盾,我喜欢看着周围的人开心,但又不知道怎样才能做到那样……我整天在家吃吃喝喝,就是一个社畜,家人都不喜欢我,我总有一种失落感,不管发生什么……”男生将心事化作几页信纸,寄给了只在网络聊过几句的心理老师。没想到,很快,老师的手写信如约而至(见右图)。写信人,是同济大学心理咨询中心兼职心理咨询师、12355上海青春在线公共服务中心咨询师张雪华。

张雪华说,她希望用笔尖的力量,让迷茫的少年感受到温暖。她坦言,虽然程度有差异,但是这几个月,在热线中表达过“看不到希望”“活得很累”的孩子,还有六七个。张雪华说,这些情绪问题的产生,很大程度上因为在亲子关系中很难得到支持。面对孩子在抱怨,不少家长顺口就说:“这件事和你有什么关系呢?不要胡思乱想了!”有的父母虽然也已经带孩子求医问药,但看到孩子症状一时无法缓解,会忍不住念叨,“你太不争气了”,或者干脆采取回避的态度,不再和孩子沟通。

让孩子觉得被“看到”

“疫情期间,学生的活动空间受到限制,也处于社交的‘空当期’,比较内向、敏感的孩子更容易触发一



些情绪问题。”张雪华觉得,令人心疼的是,这些孩子往往特别懂事,非常在乎身边所有人的感受。比如,他们几乎无一例外地会在咨询过程中反复询问:“老师,我说的会不会影响你的心情?”

“你如此坦诚地向我们展示你对自己的反思,剖开最深的伤口,不

仅让我看到了你的勇气,也看到了你的善良。”张雪华希望通过文字让这名男生发现,他也曾那样努力过,自己并非一无是处,从而产生“力量感”。她坦言,“我们的家人和同伴也许做的并不够,这也让你有孤军奋战的感觉。”同时,她也鼓励男孩,继续利用好网络资源,获得专业的心理

支持,“好协助你去实现自己的梦想,好与你一起商量着找到行动起来的第一步”。张雪华强调,对于孩子们来说,被看见,被尊重,比什么都重要。

请用倾听替代评价

张雪华建议家长,面对孩子,尤其是容易自我反思的青春期少年,家长要敏感一些,从细枝末节察觉孩子的“牢骚”,这是他们向外界发出的求助信号;不要总是评价孩子的观点是对是错,他们渴望的,只是一个倾听者;要努力去培养一些可以和孩子共同参与的爱好,例如运动就是不错的选择,既能增加亲子交流机会,也能使体内产生多巴胺,让自己快乐起来。此外,张雪华提醒,由于自控能力有限,青春期的孩子不宜依赖美食来排解压力,否则反而容易诱发由饮食带来的心理疾病。

本报记者 陆梓华

少点不耐烦多沟通

“其实很久没有提笔写信了。”